

# ISÄT RUOKAKASVATTAJINA – ISIEN RUOANVALINNAN MOTIIVIT

Pro gradu -tutkielma

Hanna Tallberg  
Ravitsemustiede  
Elintarvike- ja ravitsemustieteiden osasto  
Helsingin yliopisto

Marraskuu 2018

Tiedekunta/Osasto Fakultet/Sektion – Faculty		Laitos/Institution– Department	
Maatalous-metsätieteellinen tiedekunta		Elintarvike- ja ravitsemustieteiden osasto	
Tekijä/Författare – Author			
Hanna Marianne Tallberg			
Työn nimi / Arbetets titel – Title			
Isät ruokakasvattajina – isien ruoanvalinnan motiivit			
Oppiaine / Läroämne – Subject			
Ravitsemustiede			
Työn laji/Arbetets art – Level		Aika/Datum – Month and year	
Pro gradu -tutkielma		Marraskuu 2018	
		Sivumäärä/ Sidoantal – Number of pages	
		69 + liitteet	
Tiivistelmä/Referat – Abstract			
<p><b>Tausta:</b> Vanhempien merkitys lasten pitkäaikaisten ruokatottumusten ja –mieltymysten kehittämisessä on merkittävä. Vaikka isien rooli lasten kasvatuksessa on tiettävästi lisääntynyt viime vuosikymmenien aikana, on tutkimusnäyttö isän roolista lasten ruokakasvatuksessa vielä vähäistä.</p> <p><b>Tavoitteet:</b> Tämän tutkimuksen tavoitteena on lisätä ymmärrystä isien roolista ruokakasvattajina ja isien ruokavalintoja ohjaavista tekijöistä. Tähän pyrittiin tutkimalla, kuinka usein isät syövät lapsen kanssa ja ovat vastuussa lapsen ruokinnasta, mikä on isien ravitsemustiedon taso sekä mitkä ovat isien motiivit heidän valitessaan lapsilleen ruokia ja selittääkö isän osallistuminen, ravitsemustietämys tai sosiodemografinen tausta ruoanvalintamotiiveja.</p> <p><b>Aineisto ja menetelmät:</b> Tutkimuksen empiirinen osa toteutettiin kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä internetpohjaisen kyselyn avulla. Suomessa asuvien 2-6 vuotiaiden lasten isien (n=281) ruoanvalintamotiiveja tutkittiin muokatulla versiolla Steptoen ym. FCQ (Food Choice Questionnaire) -kyselystä. Isät raportoivat, kuinka monta kertaa viikossa he yleensä syövät yhdessä lapsen kanssa. Lisäksi he kertoivat, kuinka usein he kantavat vastuuta lapsen ruokinnasta ja vastasivat 12:sta ravitsemustietämystä mittaavaan kysymykseen. Ruoanvalintamotiivit muodostettiin pääkomponenttianalyysin avulla. Tutkimuksen muuttujien välisiä yhteyksiä tutkittiin parametrittömien riippuvuustestien, Spearman -korrelaatiotestien ja lineaaristen regressioanalyysien avulla.</p> <p><b>Tulokset:</b> Isien tärkeimmät ruoanvalintamotiivit olivat terveellisyys, aistinvarainen miellyttävyys, ravitsemuksellinen laatu ja käytännöllisyys. He ruokailivat yhdessä lapsensa kanssa keskimäärin noin 3 kertaa päivässä. 77% vastaajista ilmoittivat kantavansa usein tai aina vastuuta lapsen ruoan hankkimisesta tai valmistamisesta. Suositusten mukaisten vastauksien osuus oli ravitsemuskyselyssä keskimäärin 73 %. Isien korkeampi koulutustaso oli yhteydessä heidän korkeampaan ravitsemustietämyksen tasoon. Ruoan terveellisyys -motiivin suosimista selitti isän alhaisempi ikä ja asuminen Uudellamaalla sekä suurempi osallistuminen lapsen ruokailuun ja sen järjestämiseen. Korkeampi ravitsemustietämyksen taso oli yhteydessä vähäisempään lapsen mieliala ja tahto -motiivin tärkeyteen mutta suurempaan ruoan ravitsemuksellisen laadun tärkeyteen.</p> <p><b>Johtopäätökset:</b> Isät tässä tutkimuksessa osallistuvat aktiivisesti lasten ruokakasvatukseen ja heidän keskeisimmät ruoanvalintamotiivit ovat pääosin lapsen terveellisten ruokatottumuksia tukevia ja samassa linjassa aikaisempien, samaa kyselyä käyttäneiden tutkimusten tuloksien kanssa. Tulosten perusteella on mahdollista, että parantamalla isienravitsemustietämystä voitaisiin vähentää lapsen mielihalujen vaikutusta ruokavalintoihin sekä lisätä valintojen ohjautumista ruoan ravitsemuksellisen laadun mukaan. Ravitsemustietämyksen tason ja ruoanvalintamotiivien syy-seuraussuhteen selvittäminen olisi seuraava askel sen selvittämisessä, jospa lisäämällä isien tietämystä voitaisiin ohjata heitä tekemään terveellisempiä ruokavalintoja lapsilleen.</p>			
Avainsanat – Nyckelord – Keywords			
Isät, ruokakasvatus, ruoanvalintamotiivit			
Säilytyspaikka – Förvaringställe – Where deposited			
MMTDK, Elintarvike- ja ravitsemustieteiden osasto			
Muita tietoja – Övriga uppgifter – Additional information			
Ohjaajat: Henna Vepsäläinen ja Lilian Helkkola			

Tiedekunta/Osasto Fakultet/Sektion – Faculty		Laitos/Institution– Department	
Faculty of Agriculture and Forestry		Department of Food and Nutrition	
Tekijä/Författare – Author			
Hanna Marianne Tallberg			
Työn nimi / Arbetets titel – Title			
Fathers in food parenting – fathers food choice motives			
Oppiaine /Läroämne – Subject			
Nutrition			
Työn laji/Arbetets art – Level	Aika/Datum – Month and year	Sivumäärä/ Sidoantal – Number of pages	
Master's thesis	November 2018	69 + attachments	
Tiivistelmä/Referat – Abstract			
<p><b>Background:</b> The role of parents in the development of children's long term eating patterns and food preferences is significant. Although the role of fathers in child upbringing is known to have changed during the past decades, are studies conducted about the role of fathers in food parenting still lacking.</p> <p><b>Aims:</b> The aim of this study is to increase knowledge about the role fathers have in food parenting and the factors that affect fathers' food choice motives (FCMs) when making food choices for their children. We examined the nutrition knowledge of fathers, how much they participate in food parenting, what is the food choice motives for fathers when selecting foods for their child and are the importance of different motives explained by the studied factors.</p> <p><b>Material and methods:</b> The empirical part of the study was conducted by a quantitative study method using a web questionnaire. The FCMs of 281 fathers of 2-6-year-old children was examined by a modified version of Steptoe's et al. Food Choice Questionnaire (FCQ). In addition, fathers reported how many times during a normal week they eat together with their children and how often they carry responsibility about the buying and/or preparation of food for their child. Fathers were also asked to answer 12 questions measuring their nutrition knowledge. The FCMs were conducted through principal component analysis. The relationships between variables were examined by non-parametric statistical tests, Spearman -correlation test and linear regression analysis.</p> <p><b>Results:</b> Health, sensory amiability, nutrition quality and convenience were the key FCMs for fathers in this study. They ate together with their child in average 3 times a day. 77 % of the respondents answered that they carry often or always responsibility of the organization of food for their child. The averaged percentage of answers in line with the recommendations in the nutrition knowledge questions was 73 %. The higher education level was associated with a better nutrition knowledge. The higher importance of the health motive was associated with fathers younger age, living in the metropolitan region and the bigger participation in feeding of the child. The higher the fathers' nutrition level was, the less their food choices for children was driven by what the child wanted and more by the nutrition level of the food.</p> <p><b>Conclusion:</b> The fathers in this study are actively involved in the food parenting of children. The FCMs of fathers were for most part in line with previous studies conducted with parents and according to previous literature the FCMs of fathers in this study are supporting the development of healthy eating patterns of children. The causality of the association between nutrition knowledge and the child mood and wants -motive would be an important next step in examining if, by increasing fathers nutrition knowledge, it is possible to drive them into making healthier food choices for their children.</p>			
Avainsanat – Nyckelord – Keywords			
Fathers, food parenting, food choice motives			
Säilytyspaikka – Förvaringställe – Where deposited			
Faculty of Agriculture and Forestry, Department of Food and Nutrition			
Muita tietoja – Övriga uppgifter – Additional information			
Supervisors: Henna Vepsäläinen and Lilian Helkkola			

# Sisällysluettelo

<b>1 Johdanto – Ruokakasvatus luo perustan terveellisille ruokatottumuksille .....</b>	<b>5</b>
<b>2 Tutkimuksen teoreettinen viitekehys .....</b>	<b>7</b>
<b>2.1 Isien merkitys kasvattajina .....</b>	<b>7</b>
2.1.1 Isien kasvatustyyli .....	8
<b>2.2 Vanhempien ruokakasvatustyyli luo kodin sosiaalisen ruokaympäristön .....</b>	<b>11</b>
<b>2.3 Kodin fyysinen ruokaympäristö - vanhempien ruoanvalinta osana ruokakasvatusta .....</b>	<b>13</b>
2.3.1 Ruoanvalintaprosessi ja vanhempien ruoanvalinnan vaikuttimet .....	13
<b>2.4 Ruoanvalintamotiivit .....</b>	<b>17</b>
2.4.1 Ruoanvalintamotiivien mittaaminen .....	18
2.4.2 Vanhempien ruoanvalintamotiivit .....	19
<b>2.5 Isien rooli lasten ruokakasvatuksessa .....</b>	<b>21</b>
<b>2.6 Teorian yhteenvedo sekä tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet .....</b>	<b>23</b>
<b>3 Aineisto ja menetelmät .....</b>	<b>25</b>
<b>3.1 Tutkimuskyselyn laadinta ja aineiston keräys .....</b>	<b>25</b>
3.1.1 Kyselylomakkeen testaus .....	25
3.1.2 Aineiston kerääminen .....	25
3.1.3 Tutkittavat muuttujat .....	26
3.1.4 Taustamuuttujat .....	30
<b>3.2 Aineiston käsittely ja analysointi .....</b>	<b>31</b>
3.2.1 Ruoanvalintamotiivien pääkomponenttianalyysi .....	31
3.2.2 Tilastollinen testaus .....	32
<b>4 Tulokset .....</b>	<b>34</b>
<b>4.1 Perustiedot tutkittavista .....</b>	<b>34</b>
<b>4.2 Isien ruokakasvatuskäytännöt .....</b>	<b>36</b>
<b>4.3 Isän osallistuminen lapsen ruokailuun ja sen yhteys sosiodemografiseen taustaan .....</b>	<b>37</b>
<b>4.4 Isien ravitsemustietämyksen taso ja sen yhteys sosiodemografiseen taustaan .....</b>	<b>39</b>
<b>4.5 Ruoanvalintamotiivit .....</b>	<b>41</b>
4.5.1 Ruoanvalintamotiivien muodostuminen - pääkomponenttianalyysin tulokset .....	41
4.5.2 Keskeisimmät ruoanvalintamotiivit .....	43
4.5.3 Ruoanvalintamotiivien korrelaatiot isien iän, ravitsemustietämyksen tason sekä yhteisten aterioiden ja vastuun kantamisen määrän välillä .....	44
4.5.4 Ruoanvalintamotiivien erot isien taustamuuttujien ryhmien välillä .....	44
<b>5 Tulosten pohdinta .....</b>	<b>47</b>
<b>5.1 Tutkimustulosten pohdinta .....</b>	<b>47</b>
5.1.1 Yhdessä syöminen .....	47
5.1.2 Vastuun kantaminen lapsen ruokailusta .....	48
5.1.3 Ravitsemustietämys .....	49
5.1.4 Ruoanvalintamotiivit .....	50
<b>5.2 Tutkimuksen kriittinen arviointi .....</b>	<b>56</b>
5.2.1 Mittaamisen luotettavuus – validiteetti ja reliabiliteetti .....	56
5.2.2 Menetelmävalintojen toimivuus .....	59
5.2.3 Otannan onnistuneisuus .....	60
<b>5.3 Jatkotutkimusaiheet .....</b>	<b>62</b>
<b>6 Johtopäätökset .....</b>	<b>63</b>
<b>7 Viitteet .....</b>	<b>64</b>
<b>8 Liitteet .....</b>	<b>70</b>

## 1 Johdanto – Ruokakasvatus luo perustan terveellisille ruokatottumuksille

Tasapainoinen ruokavalio ja terveellinen ruokakäyttäytyminen tukevat lapsen hyvinvointia, jaksamista ja oppimista. Lapsuuden ajan ruokatottumukset edistävät terveyttä ja hyvinvointia myös aikuisiässä, sillä varhaiset kokemukset vaikuttavat siihen, minkälaiset ruokaan liittyvät tavat, tottumukset, makumieltymykset, arvot ja asenteet lapselle kehittyvät (1). Suomalaiset alle kouluikäiset lapset kuluttivat vuonna 2008 julkaistun tiedon (2) mukaan ravitsemussuosituksiin nähden runsaasti sokeripitoisia elintarvikkeita samalla kun kasvisten, hedelmien, kasviöljypohjaisten rasvojen ja D-vitamiinin saanti oli vähäistä. Ruokavalion epäkohtien lisäksi huolta nostattaa perheiden yhteisten aterioiden vähyys (2), mikä voi osaltaan olla syynä siihen, että lasten ruokakäyttäytymiseen liittyvien ongelmien on havaittu lisääntyneen (5). Nirso ja valikoiva syöminen on lisääntynyt päiväkotilasten keskuudessa (5). Osalle lapsista etenkin kasvisten, marjojen ja hedelmien on todettu olevan vieraita, ja uusiin ruokiin tottuminen tuottaa usein vaikeuksia.

Ympäristöllisillä tekijöillä on merkittävä vaikutus lasten ruokatottumusten ja –mieltymysten kehittymiseen (6). Erityisesti alle kouluikäisellä lapsella vanhempien ja kotiympäristön rooli lapsen ruokakasvatuksessa ja sen kautta ruokatottumusten kehittämisessä on merkittävä, koska suurin osa aterioista nautitaan useimmiten kotona yhdessä aikuisten kanssa (7-10). Näin ollen perheeseen keskittyminen on oleellista kun halutaan parantaa lapsien ruokatottumuksia ja sitä kautta ehkäistä muun muassa heidän lihavuutta (6,11). Ruokakasvatus on osa lapsen päivittäistä varhaiskasvatusta ja siihen kuuluvat kaikki ruokaan ja ruokailuun liittyvät tilanteet, joiden kautta lapsen ruokatottumukset kehittyvät ja suhtautuminen ruokaan ja syömiseen muodostuu. Vaikka ruokamieltymykset voivat olla osaksi perinnöllisiä, kehittyvät lapsen ruokatottumukset pääasiassa oppimalla vanhemmiltaan ja muilta aikuisilta syömisen taitoa (6).

Kodissa tapahtuvaa vanhempien ruokakasvatusta voidaan ajatella kahden ulottuvuuden kautta: sosiaalisen ja fyysisen (10). Vanhempien syömiseen liittyvät asenteet, oma ruokakäyttäytyminen, lapsen ruoankäytön aktiivinen ohjaaminen sekä muut vanhempien käyttäytymistavat koskien lapsen ruokakasvatusta vaikuttavat kodin sosiaaliseen ruokaympäristöön (6,11). Kodin fyysisellä ympäristöllä tarkoitetaan sen sijaan eri ruokien ja elintarvikkeiden saatavuutta ja saavutettavuutta

kotioloissa (12). Vanhemmilla on tärkeä rooli toimimalla kodin fyysisen ruokaympäristön portinvartioina. Lapset oppivat pitämään siitä, mitä on useimmiten tarjolla. Erityisesti hedelmien ja vihannesten saatavuudella ja saavutettavuudella on havaittu yhteys niiden mieltymykseen lapsille (13). Vanhempien tehtävä on rakentaa ruokaympäristö, jossa lapsi voi totutella monipuoliseen ruokavalioon ja opetella tunnistamaan kylläisyydentunteen.

Äitien on perinteisesti ajateltu olevan kodissa se, joka kontrolloi sekä fyysistä että sosiaalista ruokaympäristöä, mikä voi myös olla osasyynä siihen, että tutkimusnäyttö isien roolista tässä yhteydessä on vielä hyvin puutteellista. Tämän tutkimuksen tavoitteena on laajentaa tietoutta isien roolista lapsen ruokakasvattajina.

## 2 Tutkimuksen teoreettinen viitekehys

### 2.1 Isien merkitys kasvattajina

Yhteiskunnallisesta näkökulmasta perinteinen isän tehtävä on ollut ennen kaikkea rahan ansaitseminen ja perheen elättäminen, jolloin äiti on vastannut lasten kasvatuksesta (14,15). Isän on ajateltu toimivan ensisijaisesti työnteon ja menestyksen roolimallina erityisesti poikalapsille (14). Isän toimintaa kasvattajana ja odotuksia koskien isyyttä on merkittävästi ohjannut käsitykset miehisyydestä ja vallitseva mieskulttuuri (14,15). Esimerkiksi isän tarttuminen tuttipulloon tai muuten lapsen hoivaaminen ei ole aina ollut soveliaista.

Isän rooli perheessä on kokenut viime vuosikymmenien aikana suuria muutoksia erityisesti länsimaisissa yhteiskunnissa (14,15). Miesten perheenelättäjärooli on heikentynyt ja isyys on noussut keskustelun aiheeksi äitiyden rinnalle. Isien käyttämä aika lapsen kasvatukseen on lisääntynyt merkitsevästi, vaikka selkeitä sukupuolieroja kasvatukseen osallistumisessa voidaan yhä huomata (15). Tämän myötä myös isyys tutkimuskohteena on saanut merkittävää kiinnostusta. Naisten aikaisempaa korkeatasoisempi kouluttautuminen ja työllistyminen yhdessä yleisen tasa-arvoajattelun lisääntymisen kanssa ovat erityisesti nähty vaikuttaneen isyyden kokemuksiin muutoksiin (14).

Arkielämässä nähtävää isyysskäyttäytymistä ohjaa pohjimmiltaan kulttuuriseen isyysmalliin sidotut uskomukset, ennakkoluulot, asenteet ja stereotypiat (16). Perheenisän rooli nykypäivänä on hyvin moninainen ja kulttuurisesta kontekstista riippuvainen (17). Modernissa länsimaalaisessa yhteiskunnassa nykyiset voivat toimia tasavertaisina, osallistuvina vanhempina äidin rinnalla ja näyttää myös pehmeän puolensa. Suomessa, kuten muuallakin Pohjoismaissa, isän ideaali rooli nähdään tasavertaisena vanhempana, joka osallistuu tasapuolisesti lasten hoitoon (18). Tätä ajattelua on pyritty tukemaan yhteiskunnallisesti esimerkiksi suosimalla isyys- ja vanhempainvapaita sekä rohkaisemalla heitä vanhempainvalmennukseen. Isän aktiivinen ja säännöllinen kasvatukseen osallistuminen on tutkimuksissa todettu vaikuttavan positiivisesti lasten sosiaaliseen, psykologiseen ja kognitiiviseen kehitykseen (19).

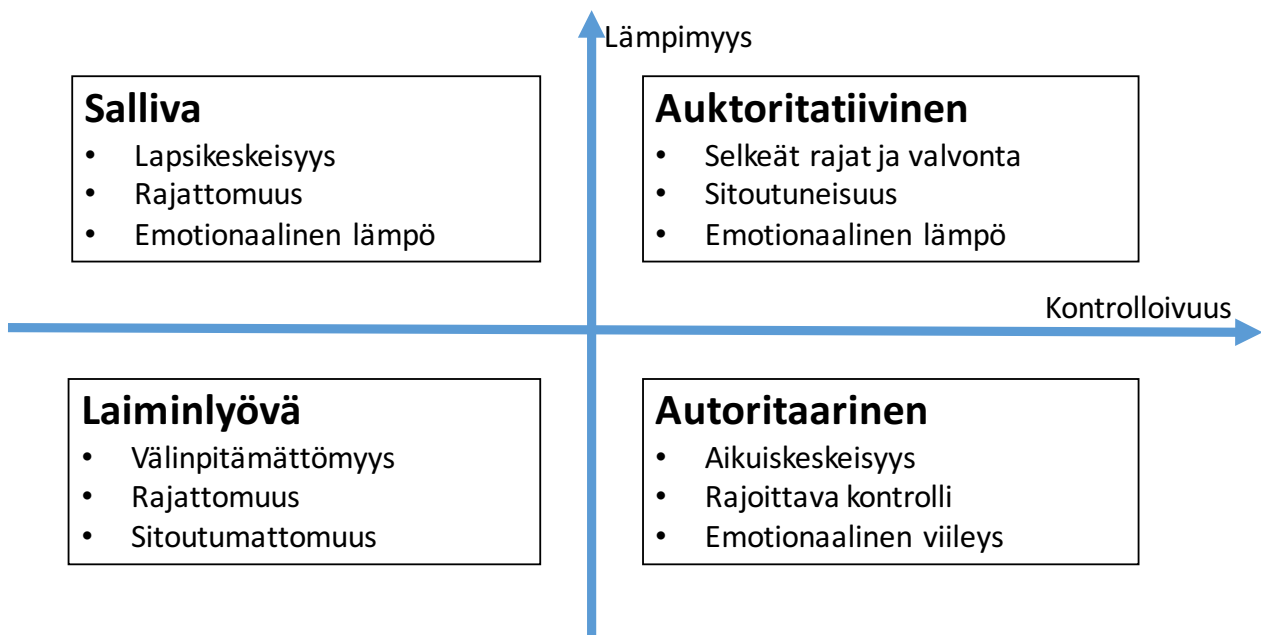
On havaittu, että äidit ja isät harjoittavat erilaista vuorovaikutusta lastensa kanssa.

Isyystutkimuksessa on myös selvitetty, mitkä asiat vaikuttavat isä-lapsi suhteen laatuun ja isien osallistuneisuuteen (17). Merkittävimmiksi näistä tekijöistä ovat nousseet äidin päätösvallan

käyttö, isän ja äidin välisen suhteen laatu, asuntilanne (asuuko lapsen kanssa koko- vai osaaikaisesti), isän kasvatukseen liittyvä tiedontaso sekä isän sosiodemografinen status. Isän osallistumista ja sitoutumista lapsen kasvatukseen voidaan tutkia ja mitata kolmella osa-alueella (17): aktiivinen vuorovaikutus lapsen kanssa, emotionaalinen saatavillaolo silloinkin, kun päähuomio on muussa toiminnassa, sekä vastuunottaminen, joka tarkoittaa sitä, että isä pohtii, huolehtii ja järjestää lapseen liittyviä käytännön asioita.

### 2.1.1 Isien kasvatustyyli

Baurindin teorian (20) mukaan vanhemman ja lapsen vuorovaikutus voidaan määritellä kahden ulottuvuuden kautta, jotka ovat vanhemman kontrolloivuus (engl. demandings) ja lämpimyys (engl. responsiveness) (21). Teorian mukaan näistä kahdesta ulottuvuudesta muodostuvat neljä vanhemmuuden tyyliä, jotka ovat auktoritatiivinen, autoritaarinen, salliva ja laiminlyövä vanhemmuus (kuvio 1). Auktoritatiivisessa vanhemmuudessa vanhemman kontrolli ja lämpimyys ovat molemmat korkealla tasolla. Autoritaarinen vanhemmuus taas tarkoittaa sellaista vanhemmuutta, jossa suuri kontrollointi yhdistyy vähäiseen lämpimyyteen. Sallivassa vanhemmuudessa kontrolli on vähäistä, mutta emotionaalinen lämpimyys suurta. Laiminlyövässä vanhemmuudessa vanhempi ei osoita lasta kohtaa juurikaan kontrollia eikä myöskään lämpöä.



Kuvio 1. Vanhempien kasvatustyyli. Kuvio muokattu lähteistä (20, 22).



Yhteiskunnallisesta näkökulmasta perinteisen isän kasvatustyyli on noudattanut autoritaarisuuden periaatteita (14,15). isän roolia on kuvastanut ankaruus, kurikasvatus ja tunnetasollinen etäisyys lapsista. Isän muuttuneen roolin myötä isyydelle on kuitenkin alkanut kohdistua uudenlaisia odotuksia ja haasteita, jotka edellyttävät isältä läheisemmän ja osallistuvamman kasvattajan rooliin astumista. Muutosten myötä isillä on nykyään aikaisempaa enemmän lapsen kasvatukseen liittyvää vastuuta ja päätösvaltaa (14).

Parhaimmassa tapauksessa isän ja lapsen välille muodostuu vahva kiintymyssuhde ja isä omaksuu auktoritaarisen kasvatustyylin. Muutoksessa osa miehistä voivat kuitenkin kokea olevansa hukassa eivätkä tiedä mitä heiltä odotetaan, kun soveltuvaa mallia omasta lapsuudesta ei ole. He haluavat paneutua isyyteen ja olla enemmän läsnä, mutta voivat olla vailla kykyjä ja taitoja käyttää kasvatuksessa, ja sen myötä myös ruokakasvatuksessa, lasten kannalta parhaita toimintamalleja. Äidin osaaminen ja kokeneisuus voivat tuntua ylivoimaisesti paremmilta, mikä voi helposti johtaa siihen, että isä omaksuu sallivan passiivisen kasvatustyylin. Tässä tilanteessa isän osallistuminen muodostuu liittyvän pääasiassa leikkiin ja toimintaan, kun äiti puolestaan kantaa vastuuta huolenpidosta ja tärkeistä lasta koskevista valinnoista, kuten ruokavalinnoista (23).

Perinteisessä perhemallissa kaupassa käynti, ruoanlaitto ja lasten syöttäminen on kuulunut pääasiassa äidin tehtäviin. Mielenkiinto isiä kohtaan ruokakasvatusta käsittelevässä tutkimuksessa on pitkään ollut vähäistä, minkä vuoksi sitä koskeva tutkimusnäyttö on hyvin rajallista (19). Isät on voitu tietoisesti jättää lapsen ruokakasvatusta käsittelevän tutkimuksen ulkopuolelle olettaen isien olevan äitejä vähemmän tärkeä vaikuttaja lapsen ruokatottumusten kehityksessä. Toisaalta isien osallistumisinnostus on ollut selvästi äitejä pienempää, mikä on myös ohjannut tutkimuksia käsittelemään pääosin vain äitejä.

Isien passiivista roolia koskevista olettamuksista poiketen isillä on viimeaikaisen tutkimusnäytön perusteella havaittu olevan äideistä riippumaton vaikutus lapsen ruokakäyttäytymiseen oman ruokakäyttäytymisensä ja käyttämiensä ruokakasvatuskäytäntöjen kautta (24). Isät osallistuvat nykyään aikaisempaa enemmän lapsen ruokailuun ja kantavat vastuuta lapsen ruokailun järjestämisestä valitsemalla mitä ja kuinka paljon lapselle tarjotaan (25-27). Isät kuitenkin kokevat vielä kantavansa vähemmän vastuuta ja osallistuvansa vähemmän lapsen ruokailuun verrattuna äiteihin (28). Näitä tuloksia yleistettäessä on kuitenkin oltava vielä varovainen, koska laajempaa näyttöä isien ruokakasvatuksesta eri maista ja kulttuureista ei vielä ole saatavilla. Kuten jo

aikaisemmin on mainittu, on isien rooli perheessä hyvin kulttuurisidonnainen (17), minkä vuoksi heidän osallistumisensa lasten elämään voi vaihdella paljonkin eri maiden ja alueiden välillä. Selvää on kuitenkin se, ettei isiä saa kokonaan unohtaa, sillä myös heillä voi olla hyvinkin tärkeä rooli lapsen elämässä ja ruokakasvatuksessa.

## 2.2 Vanhempien ruokakasvatustyyli luo kodin sosiaalisen ruokaympäristön

Suomalaiset lapsiperheille suunnatut ruokasuositukset (29) painottavat yhdessä syömisen tärkeyttä. Vanhempien ja lasten yhteiset ateriointihetket toimivat tärkeänä oppiympäristönä ruokakasvatuksessa. Yhteisillä ruokahetkillä vanhemmat pystyvät välittämään lapsilleen ruokaan ja ruokailuun liittyviä arvoja ja sosiaalisia taitoja, mikä vaatii heiltä aktiivista läsnäoloa ja pyrkimystä vaikuttamaan lapsen ruoankäyttöön ja ruokakäyttäytymiseen. Pieni lapsi ottaa helposti mallia aikuisilta käytöksessään, minkä vuoksi vanhemmat toimivat tärkeinä roolimalleina yhteisten ruokahetkien aikana (8,12). Vanhempien omalla ruokakäyttäytymisellä voi olla suuri ja pitkäkestoinen merkitys lasten ruokatottumusten ja -mieltymysten kehittämisessä ja heidän tulisi pyrkiä näyttämään aktiivisesti esimerkkiä terveellisestä syömisestä.

Vanhempien vuorovaikutustyyli ja käyttäytyminen yhteisten ateriointien aikana luo sen sosiaalisen ympäristön, jossa ruokakasvatus toteutetaan (6). Vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutussuhdetta ruokakasvatuksessa voidaan tarkastella Baumrindin teoriaa (20) soveltamalla. Kun vanhemmuustyyliä sovelletaan ruokakasvatukseen, puhutaan ruokakasvatustyyleistä (engl. feeding styles) (21,30,31). Sekä auktoritatiivinen että autoritaarinen vanhempi pyrkii aktiivisesti vaikuttamaan lapsen ruoankäyttöön tai ruokakäyttäytymiseen. Näissä tilanteissa vanhempien toimintoja kutsutaan ruokakasvatuskäytännöiksi (32,33). Yleisimpiin lapsen terveellisen ruokakäyttäytymisen kehitystä tukeviin ruokakasvatuskäytäntöihin kuuluvat lapsen epäterveellisen syömisen rajoittaminen kontrolloimalla epäsuotavien ruokien määrää ruokavaliossa, kannustaminen maistamaan uusia ruokia sekä kehottaminen valitsemaan terveellisiä vaihtoehtoja epäterveellisten sijasta (6). Osa yleisesti käytetyistä käytännöistä on sen sijaan havaittu olevan lapsen ruokakäyttäytymisen kehityksen kannalta epäsuotavia, kuten ruoan käyttö lapsen käytöksen tai tunteiden hallitsemiseen (6).

Tutkimusnäytön perusteella auktoriteettiin perustuva kasvatus, jossa lapselle asetetaan selkeät rajat ja säännöt, mutta vanhemmat kuuntelevat kuitenkin lapsenkin mielipiteitä, keskustelevat yhdessä rajoista ja kannustavat lapsiaan lämpimällä tyylillä, on havaittu olevan lapsen terveellisten elintapojen kehittymisen kannalta suotavin (6). Auktoritatiivinen ruokakasvatustyyli on monissa tutkimuksissa osoitettu olevan yhteydessä alle kouluikäisten lapsen terveellisiin ruokatottumuksiin (34). Sallivassa että laiminlyövässä ruokakasvatuksessa vanhemman toiminta on sen sijaan passiivisempaa, lapsen ruokakäytöstä ei pyritä hallitsemaan ja usein myönnyttään lapsen tahdolle

ruokavalinnoissa. Passiivinen ja erityisesti laiminlyövä passiivinen ruokakasvatustyyli on yhdistetty lapsen huonoon ruokavalion laatuun (35) sekä suurempaan ylipainaisuuden ja lihavuuden riskiin (34).

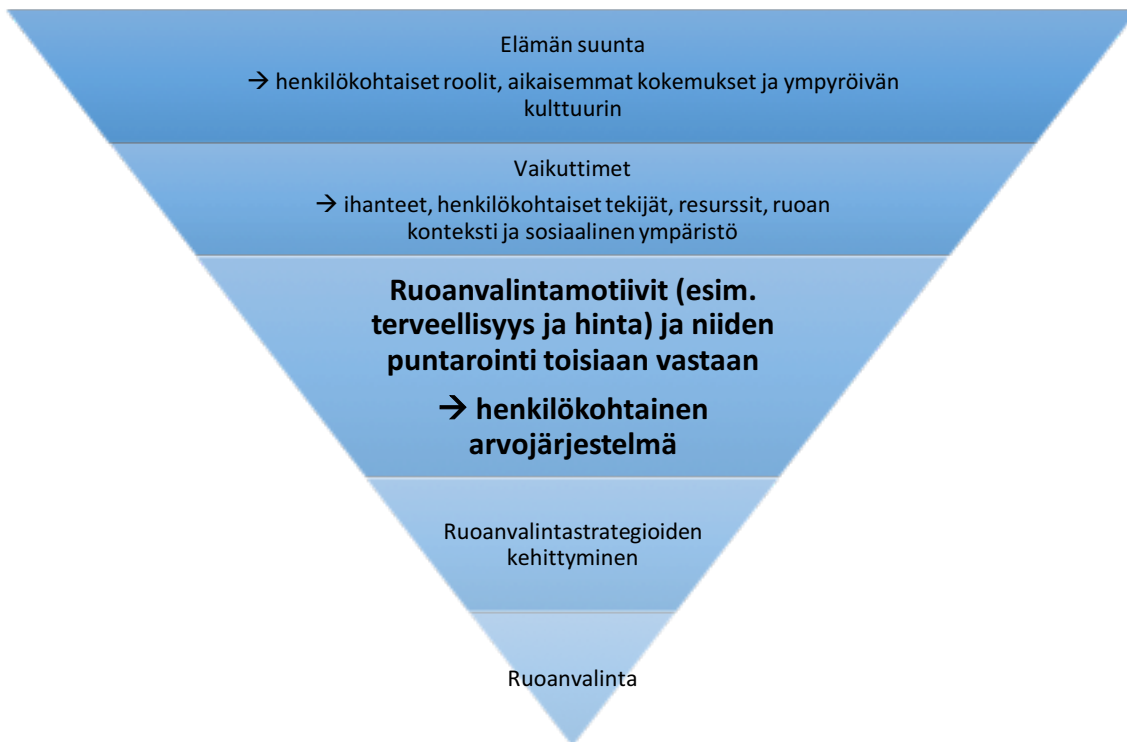
## 2.3 Kodin fyysinen ruokaympäristö - vanhempien ruoanvalinta osana ruokakasvatusta

Onnistunut ruokakasvatus vaatii toteutuakseen terveellisiä ruokatottumuksia tukevan fyysisen ruokaympäristön. Pienten lasten on mahdotonta syödä ruokia, jotka eivät ole heille tarjolla. Ruokavalintojensa kautta vanhemmat vaikuttavat lapsen ruokavalion laatuun määrittämällä sen, mitä ruokia kotiympäristössä on lapsen näkyvillä ja saatavilla (36). Kodissa tarjolla olevien ruokien kautta lapsen makumieltymykset ja ruokavalio monipuolistuvat ja toistuvien altistusten avulla lapsi voi oppia pitämään myös mauista, jotka aluksi tuntuvat oudoilta (37). Kodin ruokavalintojen kautta lapsille muodostuu makumieltymyksien ja syömistottumusten lisäksi myös ruokaan ja sen valintaan liittyviä arvoja ja uskomuksia (38). Näin ollen vanhempien ruoanvalinta voidaan käsittää olennaisena osana ruokakasvatusta, jonka kautta vanhemmat ohjaavat lasten sen hetkisen syömisen lisäksi myös heidän pitkäaikaisempia ruokaan liittyviä tapoja.

### 2.3.1 Ruoanvalintaprosessi ja vanhempien ruoanvalinnan vaikuttimet

Ruoanvalinta on useimmille ihmisille monta kertaa päivässä tehtävä asia, johon usein ei kiinnitetä kovinkaan paljoa huomiota. Se voidaan kuitenkin nähdä vuoroin monimutkaisena prosessina, johon vaikuttavat useat eri sosiaaliset, kulttuuriset ja yksilölliset tekijät (5,6,21,30,33,36,39). Furst ym. (39) ovat kehittäneet ruoanvalintaprosessia kuvaavan mallin, jota on käytetty teoreettisena pohjana lukuisissa aiheita tutkivassa tutkimuksessa. Malli pohjautuu kvalitatiiviseen tutkimukseen, jossa ihmisiä haastateltiin ruokakaupoissa heidän valitessaan ruokia kotiin ja perheilleen. Tarkoituksena oli muodostaa aikaisempaa kokonaisvaltaisempi ja syvällisempi kuva ruoan valinnasta ja merkittävimmistä siihen vaikuttavista tekijöistä.

Furstin ym. mallin mukaan korkeimmalla vaikutustasolla ruoanvalinnassa on yksilön elämän suunta, joka käsittää henkilökohtaiset roolit, aikaisemmat kokemukset ja ympäröivän kulttuurin (39). Elämän suunnan pohjalta muodostuu ruoanvalintaa ohjaavat tekijät, eli vaikuttimet. Vaikuttimet jaetaan mallissa viiteen osaan: ihanteisiin, henkilökohtaisiin tekijöihin, resursseihin, ruoan kontekstiin ja sosiaaliseen ympäristöön (kuvio 2).



Kuvio 2. Ruoanvalintaprosessi Furstin ym. (39) mallin mukaan.

Ihanteet ovat yksilön uskomukset ja henkilökohtaiset arvot, jotka määrittävät sen, mitä normeja valitsija pyrkii noudattamaan (39). Henkilökohtaisilla tekijöillä tarkoitetaan valitsijan fysiologisia ja psyykkisiä tekijöitä, joista ruoan valinnassa merkitsevimpiä ovat ikä, sukupuoli, terveydentila ja energiantarve, sekä henkilökohtaiset makumieltymykset. Resurssit ovat ruoan hankintaan käytettävissä oleva raha, välineet ja tila sekä tieto, taidot ja aika. Ruoan kontekstilla tarkoitetaan sitä ympäristöä ja tilannetta, jossa ruoanvalinta tapahtuu. Sosiaaliseen ympäristöön liittyvät tekijät käsittävät yksilön ihmissuhteita ja sosiaalisia rooleja ja ne korostuvat tilanteissa, joissa ihminen tekee valinnan toisen puolesta.

Vaikuttimet luovat olosuhteet ruoan valinnalle. Monissa valintatilanteissa päätöksentekoon vaikuttavat yksilön henkilökohtaisten tekijöiden lisäksi myös perheen muiden jäsenten tarpeet, halut ja toiveet sekä perheenjäsenten välisten ihmissuhteiden laatu valintaan. Vanhempien ruoanvalinnassa heidän valitessaan lapsilleen ruokia korostuu usein sosiaalisen ympäristöön, eli tässä tapauksessa lapsiin sekä perheen rakenteeseen liittyvien vaikuttimien merkitys (kuvio 3). Vanhemmilla on valta päättää erityisesti pienten lasten puolesta ja näin he voivat valintojensa kautta ohjata lasten syömistä ja pyrkiä vaikuttamaan heidän ruokamieltymysten kehittymiseen. Toisaalta on näyttöä siitä, että lasten mieltymykset ja sitä kautta mielihalut ja pyynnöt voivat vaikuttaa olennaisesti vanhempien ruokavalintoihin (40,41). Näin ollen vanhempien

ruoanvalintojen ja lasten ruokamieltymysten suhde näyttäisi olevan kaksisuuntainen, eikä voida suoraan sanoa, ohjaavatko ruokavalinnat mieltymyksiä vai mieltymykset ruokavalintoja. Lapsien vaikutusvalta lisääntyy iän myötä mutta jo pienillä lapsilla on havaittu olevan merkittävä vaikutus vanhempien ostopäätöksiin ja valitettavan usein lasten mielihalujen ja pyyntöjen on havaittu kohdistuvan energiatiheisiin, paljon sokeria ja rasvaa, sisältäviin tuotteisiin, joiden houkuttelevuutta lapsille suunnattu markkinointi usein lisää (41).



Kuvio 3. Vanhempien ruoanvalintojen vaikuttimia ja sitä kautta lapsen kodin fyysiseen ruokaympäristöön vaikuttavia tekijöitä. Kuvio muokattu lähteistä (12,40,42).

Vanhempien kohdalla tärkeitä ruoanvalintaprosessiin vaikuttavia henkilökohtaisia tekijöitä ja resursseja on havaittu olevan vanhempien ruoan ravitsemuksellisen tiedon määrä sekä sosiodemografiset tekijät, kuten koulutus- ja tulotaso (kuvio 3). Vanhempien hyvä ravitsemustietämys voi ohjata heitä kiinnittämään ruoan valinnassa enemmän huomiota sen terveellisyyteen ja ostamaan enemmän esimerkiksi hedelmiä ja kasviksia. Äitien ravitsemustietämys on yhdistetty lasten suurempaan hedelmien ja kasvien kulutukseen sekä pienenpään energian ja rasvan saantiin (8). Davisonin ja Birch (8) mukaan sama pätee todennäköisesti myös toiseen suuntaan niin, että vanhempien heikko ravitsemustietämys voi johtaa suurempaan epäterveellisten ruokien saatavuuteen kodissa. Vaikka pyrkimys terveellisen

ruoan valintaan olisi, voi vanhempi epäonnistua siinä heikon ravitsemustietämyksen vuoksi.

Vanhempien ravitsemustietämyksen tason yhteyttä heidän ruoanvalintoihinsa on tutkittu niukasti, mutta viitteitä on kuitenkin saatu siitä, että yhteys äidin ravitsemustietämyksen tason ja ruoanvalintojen välillä on olemassa, vaikkakin se heikkenee lapsen kasvaessa (12).

Vanhempien koulutustaso voi vaikuttaa heidän ruoanvalintoihinsa esimerkiksi tulotason, ravitsemustietotason tai ammatillisen aseman mukanaan tuoman sosiaalisen ympäristön ja siihen liittyvien asenteiden ja uskomusten ja kulutustapojen kautta. Vanhempien sosioekonominen status on yhdistetty kodin fyysisen ruokaympäristön terveellisyyteen (12) ja lapsien ruokavalion laatuun (8,10). Vanhempien korkeamman tulotason on havaittu olevan yhteydessä erityisesti lapsen hedelmien ja kasvien suurempaan kulutukseen (12). Alhaisen tulotason on sen sijaan huomattu olevan yhteydessä lapsen suurempaan energian ja rasvan saantiin (8).

Vanhempien ruoanvalintoihin voivat vaikuttaa heidän henkilökohtaisten ja perheen sisäisten tekijöiden lisäksi myös laajemmat yhteiskunnalliset tekijät, kuten vallitsevat kulutustrendit ja lähikauppojen valikoima (8,12). Nyky-yhteisössä arvostetaan tehokkuutta. Vanhempien ja erityisesti äitien työnteko on lisääntynyt, minkä vuoksi vanhemmilla voi olla vähemmän aikaa ja halua paneutua ruokavalintoihin ja ruoan valmistamiseen (8,12). Kulutustottumusten muutos on lisännyt perheiden puolivalmiiden ruokien ja valmisruokien käyttöä, jotka voivat olla ravitsemukselliselta laadultaan huonoja. Epäterveellisten ruokien laaja valikoima sekä houkutteleva asettelu ruokakaupoissa tekee niiden välttämisen kuluttajille vaikeaksi. Jos ruokahankinnat tehdään aina samassa kaupassa, voi kaupan valikoima rajoittaa ruokien saatavuutta ja monipuolisuutta kotona. Vastaavasti liian laaja epäterveellisten ruokien valikoima voi johtaa huonompiin valintoihin.



## 2.4 Ruoanvalintamotiivit

Furstin ym. (39) mallin mukaan ruoanvalintaprosessin vaikuttimien ihminen muodostaa perusteet valintapäätökselleen. Lopullista valintapäätöstä edeltää näin ollen vaikuttimien rajoissa tehty valintamotiivien puntarointi (kuvio 2). Näitä motiiveja, joita Furst ym. kutsuvat ruokasidonnaisiksi arvoiksi, ovat esimerkiksi terveellisyys, aistinvaraiset tekijät, hinta ja koettu arvo ja vaivattomuus. Erityisesti ruoan maku, hinta ja terveellisyys ovat nousseet esiin tärkeinä valintamotiiveina aikuisväestöissä (43-45). Furst ym. kuvaavat ruoanvalintamotiivien puntarointia dynaamisena prosessina, jossa motiiveja tarkastellaan toisiaan vasten ns. henkilökohtaisessa arvojärjestelmässä. Motiivien välille syntyy usein ristiriitoja. Se, mitä motiivia milloinkin priorisoidaan, riippuu hyvin paljon tilanteen luonteesta ja siinä vahvimmin toimivista vaikuttimista (46), minkä vuoksi ihmisten ruoanvalintoja on vaikea ennakoida. Ihmiset saattavat esimerkiksi perustella ruokavalintojaan eri motiivein viikonloppuisin ja juhlatilanteissa verrattuna arkeen tai valita toisia ruoka riippuen siitä, syökö hän ne itse vai onko ruoka tarkoitettu tarjoiltavaksi muille.

Ruoanvalintojen taustalla olevien motiivien ja niiden tilanneriippuvuuden ymmärtäminen on tärkeää, jos tavoitteena on ruokatottumusten ja ruokavalion laadun parantaminen. Vanhempien toiminnan ja lasten ruokavalion laadun yhteyden ymmärtämiseksi paremmin on ollut tärkeää selvittää, millä perusteella vanhemmat tekevät ruokavalintoja ostaessaan ruokia kotiin (41). Tutkimalla vanhempien ruoanvalintamotiiveja pystytään selvittämään, miltä vanhempien henkilökohtaiset arvojärjestelmät toimivat sekä pääsemään lähemmäksi ymmärrystä siitä, mitä asenteita ja uskomuksia vanhempien valintojen taustalla esiintyy. Tämä tieto on arvokasta, jotta vanhempia voidaan tukea tekemään lapsen terveyttä edistäviä valintoja.

Ruoanvalinta on jokapäiväinen arkinen tapahtuma, minkä vuoksi usein toistuvat ruokavalinnat yksinkertaistuvat ja automatisoituvat ajan myötä (39). Aikaisempien valintojen pohjalta syntyy valintasääntöjä, joita Furst ym. kutsuvat ruoanvalintastrategioiksi. Valinnat muuttuvat näin enemmän tavoiksi kuin tietoisiksi valinnoiksi. Epäterveellisten ruoanvalintastrategioiden kehittymistä tulee yrittää ennaltaehkäistä, koska jo kehittynyttä strategiaa on vaikeaa lähteä muuttamaan.

### 2.4.1 Ruoanvalintamotiivien mittaaminen

Steptoe ym. kehittivät vuonna 1995 kyselyn mittaamaan kvantitatiivisesti ruoanvalintojen taustalla olevia motiiveja (47). Tulokseksi saatu Food Choice Questionnaire (FCQ) –kysely koostui 36 ruoan valitsemiseen liittyvistä väitteestä. Nämä väitteet mittasivat Steptoen ym. (47) alkuperäisessä tutkimuksessa yhdeksää eri ruoanvalintamotiivia, jotka olivat ruoan terveellisyys, valmistamisen ja ostamisen käytännöllisyys, hinta (koettu arvo), aistinvarainen miellyttävyys (maun, tuoksun ja koostumuksen miellyttävyys), luonnollisuus (lisäaineettomuus ja keinotekoisien aineiden puuttuminen), vaikutus mielialaan (mielialan parantaminen ja stressin poisto), tuttuus, valmistamisen eettisyys sekä vaikutus painonhallintaan. Tärkeimmiksi näistä osoittautuivat Steptoen ym. tutkimuksessa ruoan aistinvarainen miellyttävyys, terveellisyys, käytännöllisyys ja hinta.

FCQ -kyselyn luotettavuutta, sisäistä yhtenäisyyttä sekä ajallista pysyvyyttä on tutkittu, ja sen todettu olevan hyvin toimiva erityisesti länsimaalaisessa urbaaniväestössä (47,48). Tutkimukset ovat osoittaneet, että eri ruoanvalintamotiivien tärkeyden vaihtelu voi olla suurta maiden ja kulttuurien välillä (49). Ruoanvalintamotiiveissa on havaittu selkeitä eroja myös samassa maassa asuvien ihmisten ja ihmisryhmien välillä (46). FCQ –kyselyä on käytetty kyselyn pohjana useissa tutkimuksissa ympäri maailmaa eri kulttuureissa ja ihmisryhmissä ja sen on todettu soveltuvan hyvin tähän tarkoitukseen (49-52). Vaikka kyselyn tulokset eivät välttämättä kerro totuutta siitä, mitä ihmiset käytännössä valitsevat, on sen antamien tulosten ja vastaajien toteutuneen ruoankäytön välillä havaittu yhteyksiä (48). Pollardin ym. tutkimuksessa ruoan terveellisyys, luonnollisuus ja eettisyys sekä painonhallinta –motiivit yhdistettiin terveellisempään ruokavalioon ja nämä motiivit olivat tärkeämpiä naisille verrattuna miehiin. Sukupuolen lisäksi vastaajien ikä ja tulotaso on usein havaittu olevan positiivisesti yhteydessä valintamotiivien tärkeyteen (47,48).

FCQ –kyselyn ja sitä vastaavien kvantitatiivisten kyselytutkimusten lisäksi ruoanvalintamotiiveja on tutkittu myös kvalitatiivisin menetelmin, jolloin ollaan pystytty tutkimaan syvemmillä tasolla valintoihin vaikuttavia tekijöitä (39,46,53). Näiden tutkimusten perusteella tärkeimpinä ruoanvalintamotiiveina voidaan pitää ruoan makua ja muita aistinvaraisia tekijöitä, hintaa, terveellisyyttä, laatua, käytännöllisyyttä sekä sen roolia ihmissuhteiden ylläpidossa, joiden lisäksi myös ruoan luonnollisuus (53) sekä eettisyys, monipuolisuus, ja turvallisuus (46) olivat tärkeitä. Myös haastattelututkimuksissa on havaittu, että ruoan terveellisyys on tärkeämpää naisille

verrattuna miehiin ja että sen tärkeys lisääntyy iän myötä (54). Laadullisten tutkimusten tulokset ovat toisin sanoin olleet hyvin samassa suunnassa Steptoen ym. tuloksien kanssa, mikä lisää FCQ -kyselyn uskottavuutta ja luotettavuutta ruoanvalintamotiivien mittarina.

#### 2.4.2 Vanhempien ruoanvalintamotiivit

Alun perin yksilöiden omien ruoanvalintamotiivien mittariksi kehitettyä FCQ-kyselyä on käytetty mittariston pohjana myös muutamissa vanhempien ruoanvalintamotiiveja tutkivassa tutkimuksessa (37,38, 55). Näissä tutkimuksissa on tutkittu vanhempien motiiveja heidän valitessaan lapselle tai perheelleen ruokia. Tavoitteina oli selvittää vanhempien ruoanvalintamotiivien yhteyttä lapsien ruokamieltymyksiin (37) ja ruokavalion laatuun (38,55) .

Suomalaisessa Roosin ym. (38) tutkimuksessa kyselyyn vastanneiden vanhempien lapset olivat 10-12-vuotiaita ja käytetty versio FCQ-kyselystä koostui 27 ruoanvalintaan liittyvästä väitteestä. Aineistosta nousi esiin kahdeksan ruoanvalintamotiivia: terveellisyys/luonnollisuus, eettisyys, käytännöllisyys, hinta, aistinvarainen miellyttävyys, tuttuus sekä vaikutus (perheen) mielialaan ja painonhallintaan. Näistä ruoan terveellisyys/luonnollisuus sekä aistinvarainen miellyttävyys olivat yhteydessä lapsen parempaan ravitsemuksen laatuun, kun taas käytännöllisyys ja tuttuus yhdistettiin ravitsemuksellisesti huonompaan ruokavalioon. Hyvin samassa linjassa olivat norjalainen Oellingratin ym. tutkimuksen tulokset (55), vaikka heidän käyttämä kyselyversio oli pidempi ja siinä oltiin mm. tulkittu ruoan terveellisyys ja luonnollisuus erillisinä motiiveina.

Russellin ym. australialainen tutkimus (37) on tähän mennessä ainoa alle kouluikäisten (2-5 vuotiaiden) lasten vanhempien ruoanvalintamotiiveja FCQ –kyselyllä tutkiva tutkimus. Tutkimuksessa käytetty versio FCQ–kyselystä oli laajempi verrattuna kahteen aikaisemmin mainittuun (38,55) koostuen jopa 44 kohdasta. Oleellisimpana erona oli Russellin ym. (38) kyselyn sisältämät kysymyksiä koskien lapsen ja vanhemman makumieltymysten sekä lapsen pyyntöjen tärkeyttä ruoanvalintatilanteessa. Lisätyistä kysymyksistä muodostui uusi motiivi ”lapsen halut ja pyynnöt” (engl. child wants), joka näyttäytyi lopulta tulosten perusteella olevan yksi tärkeimmistä vanhempien motiiveista ruoan terveellisyyden ja ravitsemuksellisen laadun ohella (37).

Russell ym. havaitsivat tutkimuksessaan, että mitä enemmän vanhemmat ilmoittivat ottavansa huomioon lasten mielihalut ja pyynnöt ruokavalinnoissaan, sitä vähemmän lapset ilmoittivat

pitävänsä kasviksista, hedelmistä ja viljatuotteista, minkä lisäksi lasten halujen ja pyyntöjen käyttäminen motiivina ruoanvalinnassa yhdistettiin tutkimuksessa heidän yksipuolisempaan ruokavalioon (37). Sen sijaan luonnollisuuteen ja eettisyyteen liittyvät motiivit olivat yhteydessä lasten terveellisempiin ruokamieltymyksiin ja monipuolisempaan ruokavalioon.

Ruonvalintamotiivien tärkeydessä oli eroja vanhempien sosiodemografisten tekijöiden mukaan. Esimerkiksi korkeamman koulutustason perheissä halut ja pyynnöt -motiivi oli vähemmän tärkeä verrattuna matalamman koulutustason perheisiin. Toisen asteen tai sitä alemman koulutuksen käyneet vanhemmat ilmoittivat useammin valitsevansa ruokia lapsen halujen ja pyyntöjen perusteella verrattuna yliopistokoulutettuihin vanhempiin.

Vaikka kaikissa edellä mainituissa tutkimuksissa puhutaan vanhempien ruoanvalintamotiiveista, on lasten ruokakasvatusta käsittelevissä tutkimuksissa pääosa vastaajista ollut yleisesti ottaen äitejä (19). Äitien osuus vastaajista oli esimerkiksi Roosin ym. tutkimuksessa 84 % (38), kun taas Russellin ym. tutkimuksessa se oli jopa 91 % (37). Aivan selvää on, että isät ovat olleet aliedustettuja vanhempien ruoanvalintamotiiveja tutkineissa tutkimuksissa.

## 2.5 Isien rooli lasten ruokakasvatuksessa

Vaikka suoranainen tutkimusnäyttö koskien isien lapsilleen tekemiä ruokavalintoja ja niitä ohjaavia ruonvalintamotiiveja on puutteellista, on kuitenkin mahdollista kuvailla isien roolia ja osallistumista lapsen ruokakasvatukseen olemassa olevan tutkimusnäytön perusteella. Mallanin ym. tutkimuksessa (26) yli puolet vastanneista isistä kertoivat olevan vastuussa lapsen ruokailun järjestämisestä vähintään puolet ajasta. Toisen tutkimuksen mukaan (56) jopa 72 % tutkittavista alle 5 vuoden ikäisten lasten isistä olivat vastuussa lapsen syöttämisestä tai söivät yhdessä lapsen kanssa joka päivä.

Khandpurin ym. (19) katsaus vetää yhteen ennen vuotta 2014 kerätyn tutkimustiedon isien ruokakasvatuskäytännöistä sekä kvantitatiivisin että kvalitatiivisin menetelmin tutkittuna. Isien ja yleisesti myös vanhempien osallistumista lapsen ruokailuun ja heidän hyödyntämiään ruokakasvatuskäytäntöjä on tutkittu kvantitatiivisesti erilaisten kyselyiden avulla, joista yleisimpiä ovat Child Feeding Questionnaire (CFQ) (67), Comprehensive Feeding Practices Questionnaire (CFPQ) (61,62), Parental Feeding Practices Questionnaire (PF PQ) (64) sekä Parental Mealtime Action Scale (PMAS) (58) -kyselyt. Nämä kyselyt mittaavat pääasiassa samoja tekijöitä, vaikka kysymyksen muotoilu ja vastausvaihtoehdot eroavat hieman toisistaan. Kaikki kyselyt mittaavat vanhempien ruokakasvatuskäytäntöjä, kuten lapsen syömisen rajoittamista ja valvomista sekä syömiseen painostamista, ruoalla palkitsemista ja ruoan käyttöä lapsen käytöksen hallintaan sekä esimerkin näyttämistä terveellisestä syömisestä. PMAS –kysely, joka on yksi harvoista isien ruokakasvatuksen mittaamiseen validoiduista kyselyistä, mittaa ruokakasvatuskäytäntöjen lisäksi vanhempien ja lapsen yhdessä syömisen määrää (58). Yleinen ongelma näiden kyselyiden käytössä isyystutkimuksissa on se, että ovat äideille kehitettyjä eikä niiden toimivuutta ole validoitu isillä (19).

Khandpurin ym. katsauksen tutkimusten mukaan isät kokevansa vähemmän vastuuntunnetta lapsen ruokinnasta (28), valvovansa vähemmän lapsen syömistä (24,28) sekä syövänsä harvemmin lapsen kanssa verrattuna äiteihin (65). Isät kontrolloivat äitiin verrattuna useammin lapsen annosten kokoja joko painostamalla lapsiaan syömään tai rajoittamalla syömismääriä (58,64), mutta miettivät vähemmän tarjotun ruoan ravitsemuksellista laatua. Isien on lisäksi havaittu asettavan vähemmän sääntöjä ja rajoituksia lasten napostelulle sekä valvovan vähemmän lapsen ruokavalion monipuolisuutta ja päivittäisten hedelmä- ja vihannesannosten saatavuutta

verrattuna äiteihin (58). Yleisesti voidaan todeta, että isät käyttäytyvät passiivisemmin yhteisten ruokailujen aikana verrattuna äiteihin, jotka pyrkivät aktiivisemmin vaikuttamaan toiminnoillaan lapsen syömiseen (57). Isien havaittiin käyttävän äiteihin verrattuna usein ruokaa palkintona hallitsemaan lapsen käytöstä.

Tuoreinta tutkimusnäyttöä aiheesta edustaa Branscumin ja Hauselyn tutkimus (68), jossa tutkittiin tarkemmin eroja isien ja äitien välillä lasten sokeroitujen juomien käyttöön. Tutkimuksessa havaittiin, että äideillä on paremmat valmiudet ja enemmän aikomusta lapsen ruokavalion laadun valvomiseen ja he myös harjoittavat sitä enemmän verrattuna isiin. Isät kokevat olevansa vähemmän kyvykkäitä vaikuttamaan lasten käytökseen ja he ajattelevat omaavansa äiteihin verrattuna vähemmän vaikutusvaltaa. Nämä tulokset viittaavat siihen, että verrattuna äiteihin isät osallistuvat vähemmän lasten terveellisen ruokavalion edistämiseen.

Nämä tulokset antavat viitteitä siitä, että isillä on oleellinen rooli lapsen ruokakasvatuksessa, mutta he eivät välttämättä toteuta ruokakasvatusta lapsen terveellisten ruokatottumusten kehittymisen kannalta parhaimmalla mahdollisella tavalla. On viitteitä siitä, että isät noudattavat helposti sallivaa kasvatustyyliä, johon liittyvät tarve miellyttää lasta ja myöntyä lapsen tahtoon. Yleisenä ongelmana isiä tutkivissa tutkimuksissa on Khandpurin ym. (19) mukaan se, että käytetyt tutkimusjoukot ovat pieniä ja homogeenisiä keskittyen lapsen äidin kanssa yhdessä eläviin, korkeakoulutettuihin miehiin. Toinen ongelma on, että suurin osa isien ruokakasvatusta tutkivista tutkimuksissa on suoritettu Yhdysvalloissa (27,57-64), minkä lisäksi Australiassa isiä on tutkittu myös jonkin verran (25,26). Eurooppalaista tutkimusta edustaa vain muutamit Isossa-Britanniassa tehdyt tutkimukset (31,28,65,66). Tästä johtuen tutkimusten tuloksia ei voida suoraan yleistää esimerkiksi suomalaisiin isiin. Tietoa suomalaisisien osallistumisesta lasten syömiseen ja syöttämiseen tarvitaan, jotta voidaan paremmin arvioida, kuinka merkitsevä rooli isien ruoanvalinnoilla ja sillä, millä perusteella ne tehdään, on lasten terveellisten ruokatottumusten kehittämisessä.

## 2.6 Teorian yhteenveto sekä tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet

Vanhemmilla on keskeinen rooli pienten lasten ruokakasvatuksessa. Vanhempien tarjoaman ruoan terveellisyys ja monipuolisuus, heidän läsnäolonsa ja esimerkin näyttäminen lapsen ruokailuhetkissä, heidän omat asenteensa ruokaa kohtaan sekä heidän hyödyntämänsä ruokakasvatuskäytännöt vaikuttavat kaikki oleellisesti lasten pitkäaikaisten ruokatottumusten ja -mieltymysten kehittymiseen (8,9,69).

Ruokavalinnat ja vanhempien osallistuminen lapsen ruokailuun ruokakasvatuskäytäntöjen myötä muodostavat yhdessä kokonaisuuden, jonka avulla vanhemmat voivat vaikuttaa kodin ruokaympäristöön tehden sen lapsen terveellisiä ruokatottumuksia tukevaksi. Vanhempien ruoanvalintamotiivien on havaittu olevan melko pysyviä heijastaen näin heidän yleisiä ruokaan liittyviä uskomuksiaan, asenteitaan ja arvojaan (37). Vanhempien ruoanvalintamotiivien on havaittu olevan yhteydessä lasten ruokavalion laatuun, mikä viittaa siihen, että motiivit ainakin osittain toteutuvat ruokavalinnoissa.

Tutkimustieto isien roolista lasten ruokakasvatuksessa on puutteellista. Tutkimukset koskien isien motiiveja heidän valitessaan lapsilleen ruokia puuttuvat kokonaan, minkä vuoksi tiedetään hyvin vähän isien valintoja ja ruokakasvatusta ohjaavasta arvomaailmasta. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on täyttää tätä aukkoa lisäämällä tietoa ja ymmärrystä isien toiminnasta ruokakasvattajina. Tarkoituksena on, että saadun tiedon avulla isiä pystytään jatkossa paremmin tukemaan heidän roolissaan tasavertaisina vanhempina äitien rinnalla.

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, mitkä ovat isien ruoanvalintamotiiveja heidän valitessaan lapselleen ruokia ja mitkä tekijät mahdollisesti selittävät näitä motiiveja. Lisäksi pyritään kuvailemaan isien osallistumista ruokakasvatukseen ja lapsen ruokintaan, mitata heidän ravitsemustietämystä ja tutkia onko, isien sosiodemografinen tausta yhteydessä edellä mainittuihin tekijöihin. Tutkimuksen tavoitteet voidaan pukea neljäksi tutkimuskysymykseksi:

- 1. Kuinka usein isät syövät yhdessä lapsen kanssa ja ovat vastuussa lapsen ruokinnasta?**
- 2. Mikä on isien ravitsemustiedon taso?**
- 3. Ovatko isien sosiodemografiset tekijät yhteydessä näihin?**
- 4. Mitkä ovat isän ruoanvalinnan motiivit heidän valitessaan lapselle ruokia ja mitkä tekijät selittävät niitä?**



### 3 Aineisto ja menetelmät

#### 3.1 Tutkimuskyselyn laadinta ja aineiston keräys

Tutkimuksen aineiston keräys suoritettiin kyselytutkimuksena, ja aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella. Kyselymittaristo rakennettiin osista, jotka pohjautuvat jo olemassa oleviin ja aikaisemman kirjallisuuden perusteella hyvin toimiviin kyselyihin. Kyselylomake valittiin tiedonkeruumetodiksi sen taloudellisuuden vuoksi. Tavoitteena oli tavoittaa isiä monipuolisesti ja kattavasti koko Suomen alueelta, jotta tuloksia pystyttäisiin yleistämään mahdollisimman suureen ihmisjoukkoon.

Jotta virheiden todennäköisyys minimoitaisiin, laadittiin kysely huolellisesti suunnitellen ja testaten. Kyselylomakkeen laadinnassa pyrittiin välttämään liian pitkää ja uuvuttavaa lomaketta. Haastetta loi se, että tätä tutkimusta varten laaditut kysymykset olivat vain osa laajempaa kokonaisuutta. Koko kysely koostui kaiken kaikkiaan seitsemästä taustatietokysymyksestä ja kuudestatoista pääkysymyksestä, joista tässä tutkimuksessa käytettiin kahdeksasta kysymyksestä saatuja vastauksia. Kyselyn suunnittelussa pyrittiin siihen, että vastaamiseen saa kulua korkeintaan 15 minuuttia.

##### 3.1.1 Kyselylomakkeen testaus

Ennen aineiston keräämisen aloittamista lomake testattiin kolmella tutkimuksen perusjoukkoa vastaavilla henkilöllä. Testaajille annettiin ohjeeksi kiinnittää huomiota erityisesti kysymysten yksiselitteisyyteen ja ymmärrettävyyteen. Lisäksi testaajilta pyydettiin kommentteja ajatuksista, joita kyselyyn vastaaminen herätti. Kyselyn testaajilta saatu palaute oli pääsääntöisesti positiivista. Palautteiden perusteella kysymysten asetteluihin ja vastausvaihtoehtoihin tehtiin pieniä korjauksia.

##### 3.1.2 Aineiston kerääminen

Tutkimukset lomaketta jaettiin pääasiassa S-ryhmän asiakasomistajauutiskirjeen ja – lehden sekä verkkosivustojen kautta. Tämän lisäksi kyselylinkkiä jaettiin eri sosiaalisen median kanavissa, joten osa vastaajista on voinut löytää tutkimuksen myös sitä kautta. Kyselykutsussa kehoitettiin myös jakamaan kyselylinkkiä kaikille kohdejoukkoon kuuluvien tuttavien kesken. Kyselyyn vastaaminen

oli täysin vapaaehtoista. Kyselyyn vastaamatta jättäminen ei aiheuttanut tutkittaville minkäänlaisia haittoja. Tutkimusaineistoa ei analysoitu tunnistusteellisena, toisin sanoen tutkittavilta ei kerätty henkilötietoja, joista heidät voitaisiin jälkikäteen tunnistaa. Kyselyssä ei pyydetty tietoa siitä, mistä vastaaja oli saanut tiedon tutkimuksesta, minkä vuoksi ei voida tarkentaa millä laajuudella se on tavoittanut henkilöitä.

Tutkimuksen aineiston kerääminen suoritettiin verkkopohjaisella, SurveyMonkey-ohjelmalla tehdyllä kyselyllä. Kysely julkistettiin 22.11.2017 ja aineiston keräystä jatkettiin 9.1.2018 asti. Aineiston keräyksen aikana kyselyä jaettiin useaan otteeseen eri kanavissa. Tämän aikana vastauksia saatiin 361 kappaletta.

### 3.1.3 Tutkittavat muuttajat

#### *Ruokakasvatuskäytännöt*

Vastaajilta kysyttiin kuinka usein he kannustavat lastaan maistamaan jotakin hänelle uutta ruokaa, tarjoavat lapselle mieluista syötävää palkintona hyvästä käytöksestä sekä pitävät huolen siitä, että lapsi ei syö liikaa runsaasti rasvaa ja sokeria sisältäviä elintarvikkeita (liite 1, kysymykset 10-13). Vastausvaihtoehdot vaihtelivat viiden kohdan skaalalla ”en koskaan” – ”aina/aina tilaisuuden tullen” (taulukko 1). Lisäksi kysyttiin, pyrkivätkö isät syömään terveellisesti lapsen nähden näyttääkseen hänelle hyvää esimerkkiä (liite 1, kysymys 14). Tässä kysymyksessä vastausvaihtoehdot olivat edellä mainituista poiketen muotoa ”kyllä/ei” vastaamisen selkeyttämien vuoksi. Tutkittavat ruokakasvatuskäytännöt valittiin sen perusteella, että näissä käytöksissä on aikaisemmissa tutkimuksissa havaittu eroja isien ja äitien välillä (19). Kysymykset on otettu paljon käytetyistä validoiduista ruokakasvatuskäytäntöjen mittauskyselyistä (CFQ ja CFPQ), joissa kysymykset toimivat osana laajempaa kyselypatteristoa.

#### *Lapsen kanssa yhdessä ruokailu*

Isän osallistumista lapsen ruokailuun mitattiin kysymällä, kuinka monena päivänä (0-7) hän syö tyypillisen viikon aikana yhdessä lapsen kanssa aamupalaa, lounasta, välipalaa, päivällistä ja iltapalaa (liite 1, kysymys 8). Kaikki viikon ateriat summattiin yhteen, jolloin ne muodostivat yhden isän ja lapsen yhdessä syömisen määrää kuvaavan muuttujan (taulukko 1).

### *Vastuun kantaminen lapsen ruoan hankinnasta tai valmistamisesta*

Vastuun kantaminen määritettiin yhden kysymyksen avulla, jossa isä vastasi, kuinka usein hän on vastuussa lapsensa ruoan hankkimisesta tai valmistamisesta viisikohtaisella asteikolla (taulukko 1) (liite 1, kysymys 9).

### *Ravitsemustietämys*

Isien ravitsemustietämyksen mittaamiseen käytettiin osaa valmiista mittaristosta, joita on aikaisemmin käytetty suomalaisissa Etana tutkimuksessa (70) päiväkotikäisten lasten vanhempien ravitsemustietämyksen tutkimiseen. Mittaristo muodostuu lasten ravitsemukseen liittyvistä väittämistä, joihin on olemassa lapsiperheiden ravitsemussuosituksiin (29) perustuvat oikeat vastaukset. Tähän tutkimukseen valittiin mittaristosta 12 väittämää (liite 1, kysymys 15) kattamaan suurimmat lasten ravitsemukseen liittyvät ongelmakohdat. Alkuperäisessä kyselyssä kysymys oli muotoa ”mitkä seuraavista väittämistä pitävät mielestänne paikkaansa?” ja väittämien alkuperäiset vastausvaihtoehdot olivat muotoa ”kyllä”, ”ei” ja ”en osaa sanoa”. Kysymyksen ja vastausvaihtoehtojen muotoa muutettiin hieman, mutta muutokset eivät vaikuttaneet muuttaneet kysymysten sisältöä (taulukko 1).

Tutkittavien ravitsemustietotaso määritettiin ravitsemustietokysymysten avulla laskemalla yhteen kaikki suositusten mukaisesti vastatut kysymykset (välillä 0-12). Suositusten vastaiset ja ”en tiedä”-vastaukset ryhmiteltiin samaan ryhmään eikä niiden määrä vaikuttanut summaan alentavasti. Ravitsemustietämyksen tasoa käsiteltiin analyyseissä jatkuvana muuttujana.

### *Ruoanvalintamotiivit*

Isän ruoanvalintamotiiveja mitattiin 35 kysymyksen avulla (liite 1, kysymys 16). Tekijöiden mittaamisessa pohjana käytettiin Steptoen ym. (47) kehittämää FCQ – kyselyä, ja siitä vanhempien ruoanvalintoja mittaamiseen kehitettyjä versioita. Kysely laadittiin kattamaan mahdollisimman monipuolisesti kaikki liittyvät tekijät, joiden perusteella vanhemmat voisivat tehdä ruokavalintoja, minkä vuoksi siihen valittiin oleelliset kysymykset kaikista kolmesta aiheesta aikaisemmin tutkineista tutkimuksista (37,38,55). Pääosa kysymyksistä otettiin Russelin ym. tutkimuksessa käytetystä lomakkeesta, koska siinä oli tämä tutkimuksen tavoin tutkittu alle kouluikäisten vanhempien valintamotiiveja. Näin mukaan saatiin myös kysymykset koskien isän ja lapsen toisen

vanhemman mieltymysten ja halujen vaikutuksesta valintaan (*on mistä isä pitää/on mitä toinen vanhempi haluaa*).

Ruoanvalintaan vaikuttavien tekijöiden tärkeyttä vastaajalle mitattiin neljäkohtaisella skaalalla (taulukko 1). Motiivimuuttujat muodostettiin laskemalla yhteen kaikki samaan ruoanvalintamotiiviin liittyvien väittämien tulokset (välillä 1-4) ja laskemalla niistä keskiarvo, samalla tavalla kuin Roos ym. (38), Oellingrath ym. (55) ja Russell ym. (37) olivat tehneet tutkimuksissaan. Näin saatiin summamuuttujan arvot kuvaamaan mitattua kohdetta samansuuntaisesti ja samalla skaalalla kuin alkuperäiset tekijät. Vastaajille muodostui näin jokaisen motiivin tärkeyttä kuvaava motiivipistemäärä (motive score). Korkea motiivipistemäärä kertoo motiivin olevan tärkeitä kyseiselle vastaajalle. Motiivipistemäärää käsiteltiin analyyseissä jatkuvana muuttujana (taulukko 1).

Taulukko 1. Muuttujien taustalla olleet alkuperäiset kysymykset, niiden vastausvaihtoehdot sekä muuttujien muokkaus analyysjä varten.

Muuttuja	Kysymys lomakkeella	Vastausvaihtoehdot	Luokittelu/summamuuttujien muodostaminen analyysjä varten
<b>Kannustaminen maistamaan</b>	Kuinka usein kannustat lasta maistamaan jotakin hänelle uutta ruokaa?	En koskaan - Harvoin - Joskus - Usein - Aina tilanteen tullen	Ei käytetty analyyseissä. Luokiteltiin tulosten esittämistä varten en koskaan tai harvoin/ joskus / Usein tai Aina tilanteen tullen.
<b>Ruoalla palkitseminen</b>	Tarjoatko lapselle mieluista syötävää palkintona hyvästä käytöksestä?	En koskaan - Harvoin - Joskus - Usein - Aina tilanteen tullen	Ei käytetty analyyseissä. Luokiteltiin tulosten esittämistä varten en koskaan tai harvoin/ joskus / usein tai aina tilanteen tullen.
<b>Syömisestä valvominen</b>	Kuinka usein (arkena/erityistilanteissa) koet tarvetta rajoittaa lapsen runsasrasvaisten ruokien/runsaasti sokeria sisältävien välipalojen/sokeroitujen juomien/runsaasti sokeria sisältävien herkkujen syöntiä?	En koskaan - Harvoin - Joskus - Usein - Aina	Ei käytetty analyyseissä. Luokiteltiin tulosten esittämistä varten en koskaan tai harvoin/ joskus / usein tai aina.
<b>Esimerkin näyttäminen</b>	Pyritkö syömään terveellisesti lapsen nähden näyttääkseen hänelle hyvää esimerkkiä?	Kyllä / Ei	Ei käytetty analyyseissä
<b>Yhdessä syöminen</b>	Kuinka monena päivänä (tyypillisenä viikkona) syöt yhdessä lapsen kanssa 1. aamupalaa? 2. lounasta? 3. Välipalaa? 4. iltapalaa?	0-7	Viikon kaikkien yhteisten aterioiden summaa käsiteltiin jatkuvana muuttujana
<b>Vastuun kantaminen</b>	Kuinka usein olet vastuussa lapsen ruoan hankkimisesta tai valmistamisesta?	En koskaan - Harvoin - Joskus - Usein - Aina	Muuttujan keskiarvoa käsiteltiin analyyseissä jatkuvana. Luokiteltiin tulosten esittämistä varten en koskaan tai harvoin/ joskus / usein tai aina.
<b>Ravitsemustietämyksen taso</b>	Pitääkö paikkansa, että.. (väittämät liite X)?	Pitää paikkansa - En tiedä - Ei pidä paikkaansa	Suosittelun mukaisten vastuukien summaa käsiteltiin jatkuvana muuttujana (vaihteluväli 0-12)
<b>Ruoanvalintaan vaikuttavat tekijät</b>	Valitessani ruokaa lapselle, minulle on tärkeää, että ruoka.. (tekijät liite X)?	Ei ollenkaan tärkeää - Ei erityisen tärkeää - Melko tärkeää - Erittäin tärkeää	Motiivisummamuuttujat pääkomponenttianalyysin tuloksien perusteella. Summamuuuttujien keskiarvoja käsiteltiin jatkuvina muuttujina
<b>Taustamuuttujat:</b>			
<b>Ikä</b>	Mikä on Ikä numeroina?	Vapaasti vastattava	Luokittelu: <31/31-36/37-42/>43, käsiteltiin analyyseissä sekä luokiteltuna että jatkuvana muuttujana
<b>Asuinpaikka</b>	Mikä on asuinpaikan postinumero?	Vapaasti vastattava	Käsittely analyyseissä kaksiluokkaisena Uusimaan maakunta/ Muu Suomi
<b>Koulutustaso</b>	Mikä on korkein koulutustaso?	Peruskoulu tai kansakoulu/Ammattikoulu/Lukio tai ylioppilastutkinto/Alempi korkeakoulututkinto tai opistotutkinto/Ylempi korkeakoulututkinto/Tohtori tai lisensiaatti	Luokittelu: perustason koulutus (peruskoulu tai kansakoulu, ammattikoulu, lukio tai ylioppilas)/ keskitason koulutus (alempi korkeakoulu)/ korkea koulutus (ylempi korkeakoulu, tohtori tai lisensiaatti)
<b>Vanhemmat yhdessä</b>	Asuuko alle kouluikäinen lapsi molempien vanhempiensa kanssa samassa taloudessa?	Kyllä / Ei	Käsittely kaksiluokkaisena muuttujana
<b>Lasten lukumäärä</b>	Kuinka monta lasta taloudessa asuu?	1/2/3/>3	Luokittelu: yksi lapsi/kaksi lasta tai enemmän

### 3.1.4 Taustamuuttajat

Tutkimuslomakkeen ensimmäinen kysymysryhmä (liite 1, taustatietokysymykset 1-7) sisälsi sekä vastaajien rajaamiseen ja ryhmittelyyn tarkoitettuja taustamuuttajakysymyksiä. Kysymyksillä selvitettiin tutkimukseen osallistuvien sosiodemografiset tiedot, jotka olivat tässä tutkimuksessa isän ikä, kotitalouden rakenne, koulutustaso ja asuinpaikka (taulukko 1). Kysymyksellä numero 5 (liite 1) haluttiin varmistaa, että vastaaja kuuluu kohderyhmään eli että hän asuu ainakin osan aikaa samassa taloudessa 2-6 vuotiaan lapsen kanssa. Seuraava kysymys (liite 1, kysymys 6) jakoi vastaajat kahteen ryhmään sen mukaan, asuiko hän yhdessä lapsen toisen vanhemman kanssa vai ei. Lasten lukumäärän mukaan vastaajat jaettiin analyysijä varten kahteen luokkaan, jossa yhden lapsen taloudet muodostivat yhden luokan ja loput yhdistettiin omaksi luokakseen.

Isän ikä luokiteltiin analyysijä varten neljään luokkaan ( $< 30$ , 31-36, 37-42 ja  $\geq 43$ ). Isän ikää käsiteltiin analyysissä sekä luokiteltuna että jatkuvana muuttujana (taulukko 1). Isän koulutus - kysymykseen saatiin kahdeksan ”muu, mikä?” – vastausta. Nämä käsiteltiin niin, että ne yhdistettiin niitä eniten vastaavaan ryhmään. Isän koulutustaso jaettiin analyysijä varten kolmeen luokkaan. Ensimmäinen luokka nimettiin ”perustason koulutus”, ja se muodostui peruskoulun tai kansakoulun sekä lukion ja ammattikoulun käyneistä vastaajista. Toinen luokka sai nimen ”keskitason koulutus”, ja siihen sisällytettiin alemman korkeakoulututkinnon suorittaneet. Viimeinen ”korkean tason koulutus” –ryhmä muodostui ylemmän korkeakoulu, tohtori tai lisensiaattikoulutuksen suorittaneista.

Tieto tutkittavien asuinpaikasta kysyttiin kyselyssä postinumeron tarkkuudella. Näiden perusteella asuinpaikat jaettiin neljään maantieteelliseen alueeseen. *Uusimaa* muodosti suuren väkilukunsa takia yhden alueen. *Keski-Suomi* koostui Kanta-Hämeestä, Päijät-Hämeestä, Keski-Suomesta, Pirkanmaasta ja Kymenlaaksosta, *Itä- ja Pohjois-Suomi* Etelä-Karjalasta, Etelä-Savosta, Pohjois-Karjalasta, Pohjois-Savosta, Kainuusta, Lapista ja Pohjois-Pohjanmaasta sekä *Länsi-Suomi* Ahvenanmaasta, Satakunnasta, Varsinais-Suomesta, Etelä-Pohjanmaasta, Keski-Pohjanmaasta ja Pohjanmaasta. Analyysissä asuinpaikkaa käytettiin kaksiluokkaisena, jolloin Uusimaa muodosti yhden luokan ja muu Suomi yhdistettiin toiseksi luokaksi.

### 3.2 Aineiston käsittely ja analysointi

Aineiston käsittely aloitettiin primaaridatan käsittelystä Excel-ohjelmalla. Tutkimusaineistosta (n=361) poistettiin vastaajat, jotka vastasivat, että heidän taloudessaan ei asu yhtäkään 2-6 vuotiasta lasta (n=50). 27 vastaajaa (7,5 % vastaajista) vastasi vain taustatietokysymyksiin, joten myös heidät päätettiin jättää aineiston ulkopuolelle. Lopuksi poistettiin yksi vastaus, jossa isä oli vastannut iäkseen 7 vuotta. Tässä tilanteessa ei pystytty olemaan varmoja vastauksen luotettavuudesta. Lopullisessa aineistossa vastauksia oli 281.

Lopullinen sekundaaridata vietiin SPSS Statistics ohjelmaan (SPSS versio 24.0.0.0), jossa siihen tutustuttiin tarkastelemalla muuttujien jakaumia ja tunnuslukuja. Tällä pyrittiin aineistoon tutustumisen lisäksi löytämään mahdollisia puuttuvia tai poikkeavia havaintoja. Yhdessä kysymyksessä havaittiin tarkastelun yhteydessä olevan vastauksien koodausvirhe, joka kuitenkin saatiin korjattua palaamalla takaisin primaaridataan. Muita poikkeavia havaintoja ei löytynyt. Kaikkiin kysymyksiin ei ollut pakollista vastata edetäkseen kyselyssä, mikä aiheutti puuttuvia havaintoja aineistossa. Nämä puuttuvat havainnot jätettiin tyhjiksi, joten ne pienensivät havaintojen kokonaismäärää osassa muuttujista.

#### 3.2.1 Ruoanvalintamotiivien pääkomponenttianalyysi

Tutkimuksen päämuuttujina toimivien ruoanvalintamotiivien kokonaisuuksien muodostaminen aloitettiin suorittamalla yksittäisten motiivien pääkomponenttianalyysi.

Pääkomponenttianalyysissä pyritään löytämään pienehkö määrä alkuperäisten muuttujien lineaarisia yhdisteitä, eli pääkomponentteja, jotka ovat keskenään korreloimattomia ja selittävät mahdollisimman paljon muuttujien kokonaisvaihtelusta (71). Analyysi suoritettiin Varimax-rotaatiolla, joka edistää muuttujien sijoittumista mahdollisimman yksiselitteisesti eri pääkomponenteille kasvattamalla latauksia, jolloin tulosten tulkinta helpottuu. Varimax-rotaatiota käytetään, jotta pääkomponenttien välille ei tulisi voimakasta korrelaatiota.

Muuttujien soveltavuutta pääkomponenttianalyysiin testattiin Barlettin ja Kaiser-Meyer-Olkin testien avulla. Barlettin testi tutkii hypoteesia, ovatko muuttujien korrelaatiot nolliä (71). Kaiserin testi sen sijaan tutkii korrelaation ja osittaiskorrelaation välistä suhdetta. Jos Kaiserin testin antama MSA -arvo (Measure of Sampling Adequacy) on 0,6 tai suurempi, muuttujia voidaan tutkia pääkomponenttianalyysin avulla (71). Tässä aineistossa Kaiserin MSA -arvo oli 0,79 ylittäen näin

ollen asetetun minimin ja Barlettin testisuureen arvo osoittivat pääkomponenttianalyysin mielekkääksi ( $p < 0,001$ ).

Komponenttien latausten tilastollisesti merkitsevästä raja-arvona voidaan pitää arvoa 0,4, minkä vuoksi se valittiin raja-arvoksi tässä tutkimuksessa. Komponenttien matemaattisena hyvyyden mittana käytettiin latauksista laskettavan ominaisarvon arvoa  $\geq 1,0$  (71). Ominaisarvot ilmoittavat, kuinka hyvin pääkomponentit pystyvät selittämään havaittujen muuttujien hajontaa. Muuttujien kommunaliteetti sen sijaan kertoo, kuinka suuri osuus havaitun muuttujan vaihtelusta selittyy löydettyjen pääkomponenttien avulla (71). Hyväksytyn muuttujien kommunaliteettien rajaksi asetettiin arvo  $> 0,5$  (71). Ehtojen täyttyessä voitiin pääkomponenteille latautuneiden ryhmien tarkastelua jatkaa laskemalla muuttujaryhmille Crobach alfa –arvo ja muodostamalla hyväksytyn alfa-arvon ylittävistä muuttujaryhmistä ruoanvalintamotiiveja kuvaavia summamuuttujia (taulukko 1). Hyväksyttävänä alfa-arvona pidetään yleisesti arvoa  $> 0,6$  (71). Muodostuneet komponentit nimettiin niiden sisältävien muuttujien perusteella.

### 3.2.2 Tilastollinen testaus

Aineistoa kuvailtiin ja analysoitiin frekvenssi-tilastoilla ja ristiintaulukoinnilla. Aineiston normaalisuuden arvioinnissa todettiin, etteivät tutkimuksen analyyseissä käytettävät jatkuvat muuttujat ole normaalijakautuneita.

Jatkuvien muuttujien yhteyksiä eri taustamuuttujiin tutkittiin Mann-Whitneyn U-testillä, kun taustamuuttuja oli kaksiluokkainen ja Kruskal-Wallis testillä, kun taustamuuttuja oli moniluokkainen. Nämä testit valittiin, sillä muuttujat eivät olleet normaalijakautuneita.

Luokiteltujen muuttujien yhteyksiä tutkittiin khiin neliö –testin avulla. Taustamuuttujina käytettiin isän ikää ja koulutusta ja asuinpaikkaa sekä samassa taloudessa asuvien lasten lukumäärää sekä tietoa siitä, asuuko lapsi yhdessä molempien vanhempiansa kanssa. Ruoanvalintamotiivien korrelaatioita isien iän, ravitsemustietämyksen tason, yhteisten aterioiden ja vastuun kantamisen määrän välillä tutkittiin Spearman –korrelaatiotestin avulla.

Jokaiselle ruoanvalintamotiiville suoritettiin oma regressioanalyysi. Mallissa selittävinä muuttujina oli sekä jatkuvia että luokiteltuja muuttujia. Analyysi suoritettiin askeltavalla (stepwise) menetelmällä, jota käytetään silloin, kun ei ole jo olemassa olevaa teoriaa, joka kertoisi tutkijalle tarkalleen mitkä selittävät muuttujat muodostavat selitettävän (71). Tässä tapauksessa kaikki



mahdolliset selittävät tekijät lisätään malliin samanaikaisesti, ja mallit muodostuvat selittävien muuttujien paremmuuden perusteella, jonka määrittää tilasto-ohjelma. Tätä tutkimusta tehtäessä ei ollut olemassa aiempia tutkimuksia, joissa olisi huomioitu kaikki taustatekijät yhtäaikaaisesti ja tutkittu, miten ne kaikki yhdessä selittävät ruoanvalintamotiiveja.

Tarkoituksena oli tutkia selittävätkö isiä ja heidän osallistumistaan kuvaavat tekijät ruoanvalintamotiiveja ja mikä motiiveista selittyy tekijöiden avulla parhaiten. Selittävinä tekijöinä olivat näin ollen tutkittavien taustatietojen (ikä, asuinpaikka, koulutustaso ja perherakenne) lisäksi isin osallistuminen lapsen ruokailuun, isien vastuun kantaminen lapsen ruokailun järjestämisestä sekä isien ravitsemustietämyksen taso.

F-testillä tutkittiin, voidaanko käytetyillä muuttujilla ylipääntensä selittämään motiivimuuttujien vaihtelua, eli ovatko mallit kokonaisuutena tilastollisesti merkitseviä. Saatujen regressiomallien selitysvoimaa tarkasteltiin niiden selitysasteella ( $R^2$ ) ja tilastollisella merkitsevyydellä (p-arvo) sekä malliin lisättävien muuttujien selitysosuuksilla ( $\beta$  –kerroin). Ruoanvalintamotiivit, joiden mallien merkitsevyysaste jäi alle tilastollisen merkitsevyyden rajan ( $p \leq 0,05$ ), jätettiin tässä vaiheessa tarkastelun ulkopuolelle. Liian suuret korrelaatiot selittävien muuttujien välillä aiheuttavat kollineaarisuusongelman, joka vaikeuttaa regressiomallin tulkintaa. Mahdollinen kollineaarisuusongelma huomioitiin analyysissä laskemalla kaikille muuttujille VIF-arvot (Variance inflation factor-luku). VIF-arvo kertoo muuttujan toleranssista, eli siitä, kuinka suuri osuus selittävän muuttuja vaihtelusta muut mallissa olevat selittävät muuttujat eivät selitä. VIF-arvon ylittäessä viiden (toleranssi  $< 0,20$ ) voi kollineaarisuus aiheuttaa ongelmia analyysissä (72).

## 4 Tulokset

### 4.1 Perustiedot tutkittavista

Tutkittavien keskimääräinen ikä oli 37 vuotta (keskihajonta=6,4, vaihteluväli=24-57 vuotta). Iän osalta vastaajat jakaantuivat siten, että suurimmaksi ikäluokaksi muodostui 31-36 vuotiaiden luokka, johon kuului yli kolmannes vastaajista (taulukko 2). Tutkittavia olivat kotoisin kaikista Suomen maakunnista, paitsi Ahvenanmaalta. Reilu enemmistö asui Uudenmaan maakunnassa. 60 % vastaajista oli suorittanut alemman tai ylemmän korkeakoulututkinnon.

Tohtoreita/lisensiaatteja oli vastanneiden joukossa enemmän kuin pelkän peruskoulun tai kansakoulun käyneitä.

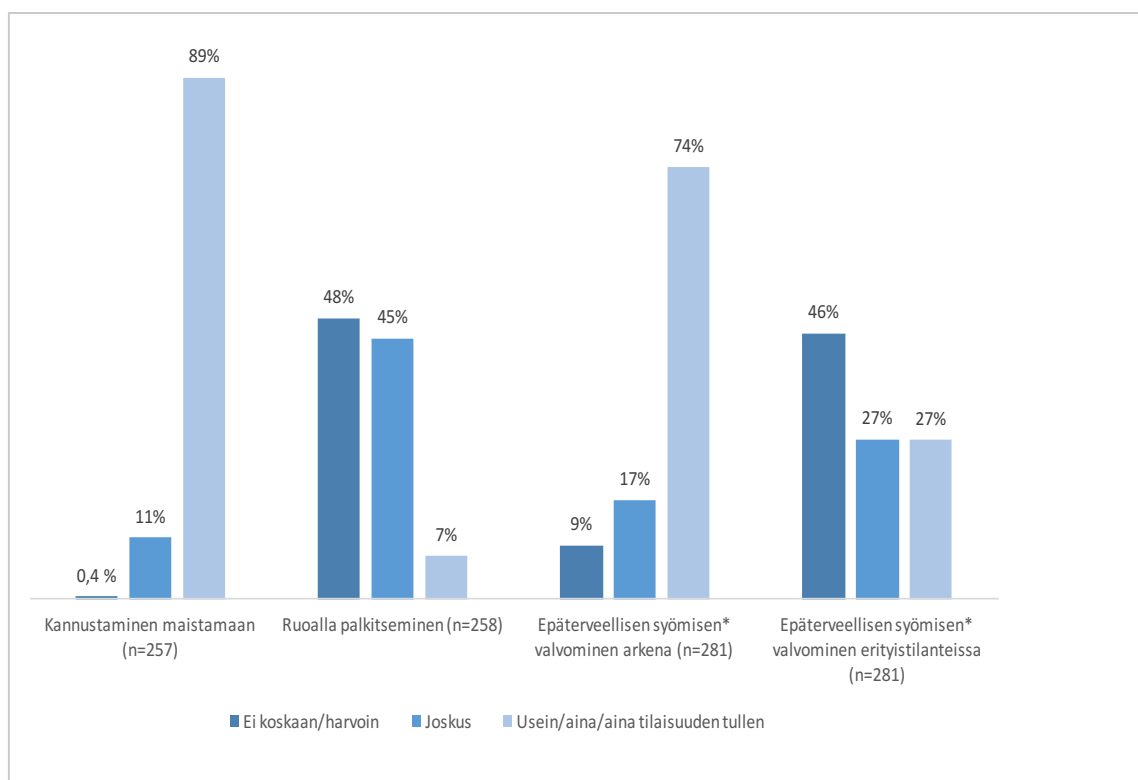
Alle kouluikäinen lapsi oli ainoa lapsi joka neljännessä taloudessa. Yli 90 % vastaajista asui yhdessä alle kouluikäisen lapsen äidin kanssa samassa taloudessa. Isät, jotka eivät asuneet yhdessä lapsen äidin kanssa, asuivat keskimäärin noin puolet kuukaudesta (14,8 päivää) alle kouluikäisen lapsen kanssa samassa taloudessa (keskihajonta=6,0, vaihteluväli=3-31 päivää).

Taulukko 2. Perustiedot tutkittavista.

<b>Taustamuuttuja</b>	<b>Muuttujien ryhmät</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Isän ikä (vuosia)</b>	< 31	42	15
	31–36	104	37
	37–42	86	31
	≥ 43	49	17
<b>Asuinalue</b>	Uusimaa	173	62
	Keski-Suomi	52	19
	Itä/Pohjois-Suomi	26	9
	Länsi-Suomi	10	11
<b>Koulutustaso</b>	Peruskoulu/kansakoulu	9	3
	Ammattikoulu	54	19
	Lukio tai ylioppilastutkinto	38	14
	Alempi korkeakoulututkinto/opistotutkinto	83	30
	Ylempi korkeakoulututkinto	83	30
	Tohtori/lisensiaatti	14	5
<b>Lasten lukumäärä taloudessa</b>	Yksi	71	25
	Kaksi	133	47
	Kolme	60	21
	Enemmän kuin kolme	17	6
<b>Vanhemmat yhdessä</b>	Kyllä	258	92
	Ei	23	8

## 4.2 Isien ruokakasvatuskäytännöt

Kuvio 3 esittää vastaajien ruokakasvatuskäyttäytymistä tutkittujen käytäntöjen osalta. Pääosa isistä tässä aineistossa (89%) kannusti aktiivisesti lapsiaan maistamaan jotakin heille uutta ruokaa. Noin puolet vastaajista oli sitä mieltä, että lapselle mieluisan syötävän tarjoaminen palkintona hyvästä käytöksestä ei tapahdu heidän kohdallaan koskaan tai että sitä tapahtuu vain harvoin. Vastaajat pitivät useammin huolta siitä, ettei lapsi syönyt epäterveellisesti arkena verrattuna erityistilanteisiin (kuvio 3). Sekä arkena että erityistilanteissa eniten valvottiin sokeroitujen juomien (aina/usein 80% arkena ja 31% erityistilanteissa) ja vähiten runsaasti sokeria sisältävien välipalojen kulutusta (aina/usein 59% arkena ja 26% erityistilanteissa). Suurin osa isistä (n=257, 80 %) vastasi pyrkivänsä syömään terveellisesti lapsen nähden näyttääkseen hänelle esimerkkiä terveellisistä syömistottumuksista.



Kuvio 3. Vastaajien ruokakasvatuskäytännöt.

\*= keskiarvo runsasrasvaisten ruokien, runsaasti sokeria sisältävien välipalojen, sokeroitujen juomien ja runsaasti sokeria sisältävien herkkujen syönnin valvomisesta

#### 4.3 Isän osallistuminen lapsen ruokailuun ja sen yhteys sosiodemografiseen taustaan

Tyypillisen viikon aikana isät söivät yhdessä lapsen kanssa aamupalaa keskimäärin neljä kertaa, lounasta ja välipalaa kolme kertaa sekä päivällistä ja iltapalaa viisi kertaa. Yhteisten aterioiden summan keskiarvoksi saatiin 19,64 (vaihteluväli=0-35), minkä mukaan isät ruokailivat keskimäärin noin kolme kertaa päivässä yhdessä lapsen kanssa. Yhteisten aterioiden määrän ei havaittu olevan yhteydessä isän ikään, koulutustasoon tai lasten lukumäärään taloudessa (taulukko 3). Määrässä havaittiin sen sijaan ero vastaajan asunpaikan luokkien välillä Uudellamaalla asuvien isien syödessä harvemmin lapsensa kanssa verrattuna muuhun Suomeen ( $p=0,02$ ). Lisäksi yhdessä lapsen toisen vanhemman kanssa asuvat isät vastasivat syövänsä useammin yhdessä lapsen kanssa verrattuna erossa asuviin isiin ( $p < 0,05$ ).

Vastuun kantaminen –muuttujan keskiarvo oli 3,81 (1=ei koskaan, 5=aina). 77 % vastaajista ilmoittivat kantavansa aina tai usein vastuuta lapsen ruoan hankkimisesta tai valmistamisesta. Sen sijaan 6 % isistä eivät tehneet sitä koskaan tai vain harvoin. Isän vastuun kantamisen määrä ei eronnut isä iän, asuinpaikan tai lasten lukumäärä ryhmien välillä (taulukko 3). Isät, jotka asuivat samassa taloudessa lapsen toisen vanhemman kanssa, ilmoittivat kantavansa tilastollisesti merkitsevästi harvemmin vastuuta lapsen ruokailusta verrattuna erossa asuviin isiin ( $p=0,02$ ).

Taulukko 3. Ravitsemustietämyksen sekä yhteisten aterioiden ja vastuun kantamisen erot taustamuuttujien ryhmien välillä.

	Ravitsemustietämys (oikein vastattujen kysymysten määrä) n= 240		Yhteisten aterioiden määrä (krt/viikko) n= 281		Vastuun kantaminen lapsen ruokailusta (1=ei koskaan, 5=aina) n= 281	
	Keskiarvo (keskihajonta)	p-arvo	Keskiarvo (keskihajonta)	p-arvo	Keskiarvo (keskihajonta)	p-arvo
<b>Isän ikä</b> (Kruskal-Wallis testi)						
< 31	8,29 (1,92)		19,57 (7,51)		3,71 (0,81)	
31-36	8,83 (1,97)		19,49 (6,94)		3,87 (0,74)	
37-42	8,88 (2,09)		19,77 (6,70)		3,77 (0,75)	
≥ 43	8,62 (1,89)	0,32	19,80 (6,70)	0,93	3,86 (0,87)	0,53
<b>Isän koulutus</b> (Kruskal-Wallis testi)						
Peruskoulutus	<b>8,21 (2,17)</b>		19,67 (7,97)		3,67 (0,83)	
Keksiasteinen koulutus	<b>8,52 (1,84)</b>		19,51 (6,02)		3,89 (0,81)	
Korkea koulutus	<b>9,48 (1,67)</b>	<b>&lt; 0,001</b>	19,72 (5,88)	0,89	3,89 (0,67)	0,05
<b>Lasten lukumäärä</b> (Mann-Whitney U-testi)						
1 lapsi	8,66 (2,04)		19,62 (7,06)		3,80 (0,79)	
2 lasta tai enemmän	8,77 (1,97)	0,71	19,65 (6,62)	0,62	3,81 (0,77)	0,99
<b>Asuinpaikka</b> (Mann-Whitney U-testi)						
Uusimaa	8,84 (1,93)		<b>18,93 (6,55)</b>		3,82 (0,79)	
Muu Suomi	8,58 (2,06)	0,39	<b>20,78 (6,86)</b>	<b>0,02</b>	3,81 (0,74)	0,83
<b>Vanhemmat yhdessä</b> (Mann-Whitney U-testi)						
Kyllä	8,78 (1,92)		<b>19,91 (6,52)</b>		<b>3,78 (0,77)</b>	
Ei	8,36 (2,57)	0,51	<b>16,57 (8,20)</b>	<b>0,046</b>	<b>4,17 (0,72)</b>	<b>0,02</b>

Lihavoidut erot ovat tilastollisesti merkitseviä.

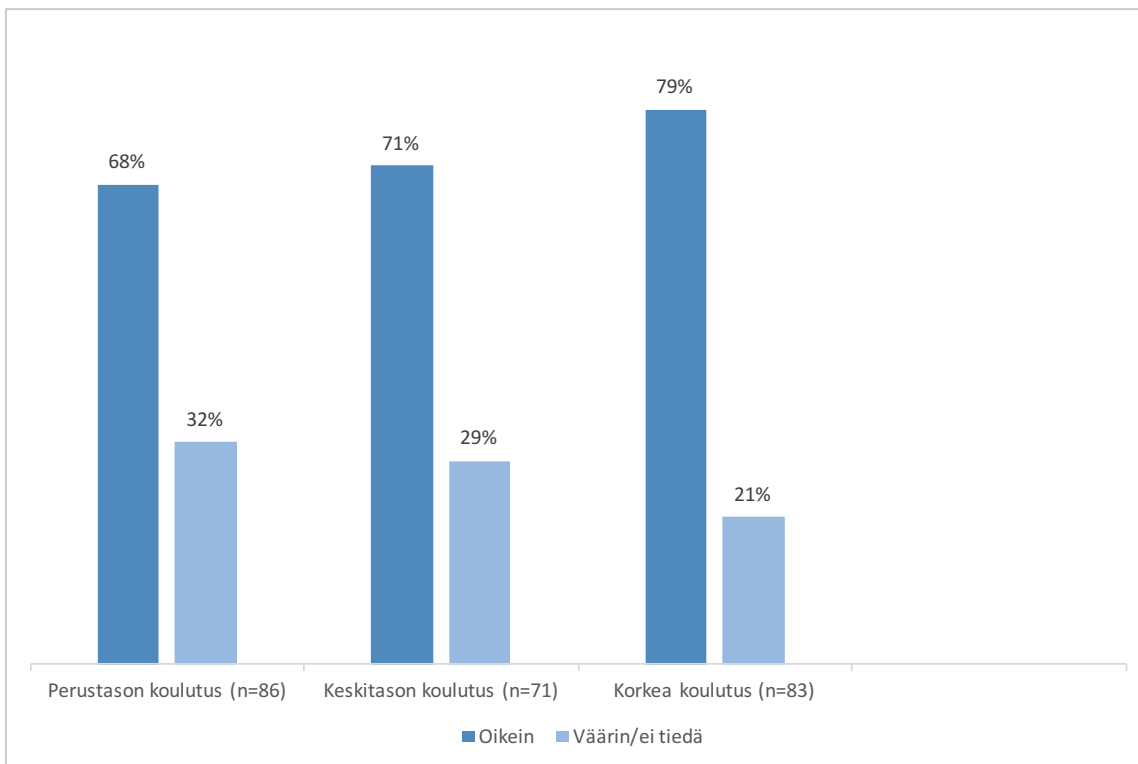
#### 4.4 Isien ravitsemustietämyksen taso ja sen yhteys sosiodemografiseen taustaan

12:sta ravitsemustietämystä koskevasta väitteestä isät vastasivat keskimäärin 8,7:ään (73 %) suositusten mukaisesti oikein (keskihajonta=2, vaihteluväli=3-12). Eniten suositusten mukaisia vastauksia keränneet kysymykset liittyivät kasvisten rooliin vitamiinien ja kivennäisaineiden lähteenä sekä sokeroitujen juomien rajoittamiseen, joihin lähes kaikki vastasivat suositusten mukaisesti (kuvio 4). Vähiten suositusten mukaisia vastauksia (< 50 % vastauksista) kertyi rasvattoman maidon keveyteen sekä lasten rasvalevitteiden käytön rajoittamiseen ja niiden rasvapitoisuuteen. Neljä heikoiten suositusten mukaisesti vastattua kysymystä liittyivät kaikki joko maidon sisältämään rasvan laatuun tai rasvalevitteiden käyttöön.



Kuvio 4. Suositusten mukaisten vastauksien osuus ravitsemustietokyselyssä (n=240).

Isän koulutuksen ja ravitsemustietämyksen tason välillä havaittiin tilastollisesti merkitsevä yhteys (taulukko 3). Korkeimman koulutustason isillä oli tilastollisesti merkitsevästi ( $p < 0,001$ ) parempi ravitsemustietämys verrattuna perustason koulutusryhmään (kuvio 5). Ravitsemustietämys ei sen sijaan eronnut isän iän, lasten lukumäärän, perheen asuinpaikan tai vanhempien yhdessä asumisen ryhmien välillä (taulukko 3).



Kuvio 5. Ravitsemustietokyselyn vastausten osuudet koulutusryhmien mukaan (n= 240).



## 4.5 Ruoanvalintamotiivit

### 4.5.1 Ruoanvalintamotiivien muodostuminen - pääkomponenttianalyysin tulokset

Tutkimuksessa suoritettu pääkomponenttianalyysi sai aikaan 11 ruoanvalintakomponenttia, joita tulkittiin ruoanvalintamotiiveiksi, ja jotka nimettiin niiden muodostamien tekijöiden perusteella *lapsen mieliala ja tahto, painonhallinta, hinta, terveellisyys, käytännöllisyys, eettisyys, luonnollisuus, aistinvarinen miellyttävyyys, tuttuus* sekä *vanhempien mieltymykset*. (taulukko 4).

Nämä komponentit selittivät yhteensä 69 % ruoanvalintaan liittyvien tekijöiden vaihtelusta komponenttien ominaisarvojen ollessa  $\geq 1,059$ . Ratkaisun kommunaliteetit olivat hyväksyttäviä ( $>0,5$ ) (71) ja muuttujaryhmille lasketut Cronbach alfa –arvot vaihtelivat 0,57-0,82 välillä (taulukko 4). Viimeisen pääkomponentin muuttujan alfa -arvo jäi alle hyväksyttynä pidetyn alarajan 0,6 (71), mutta se otettiin kuitenkin mukaan summamuuttujien muodostukseen tärkeän sisältönsä takia. Suoritetussa pääkomponenttianalyysissä muuttujat sijoituivat hyvin yksiselitteisesti eri pääkomponenteille, minkä lisäksi muuttujien sijoittuminen oli hyvin samantapaista verrattuna aiempiin tutkimuksiin (37,38,55).

Taulukko 4. Pääkomponenttianalyysin tulokset (>0,40 lataukset esitetty) ja sen pohjalta päätetyt summamuuttujat.

Nimetty summamuuttuja	Kyselylomakkeen muuttuja	Komponentit										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Lapsen mieliala ja tahto	auttaa lasta rentoutumaan	0,86										
	auttaa lasta stressin käsittelyssä	0,83										
	tekee lapsen iloiseksi	0,70										
	pitää lapsen pirteänä	0,66										
	on mistä lapsi pitää	0,44										
	on mitä lapsi pyytää	0,46								0,493		
2. Painonhallinta	on vähärasvaista		0,84									
	on vähäkalorista		0,80									
	auttaa lapsen painonhallinnassa		0,59									
	on vähäsokerista		0,52		0,42							
3. Hintaa	ei ole kallista			0,90								
	on halpaa			0,85								
	on hintansa arvoinen			0,65								
4. Terveellisyys	on ravitsemuksellisesti monipuolista				0,82							
	pitää lapseni terveenä				0,78							
	on vähäsokerista		0,52		0,42							
	sisältää runsaasti vitamiineja ja hivenaineita				0,46						0,60	
5. Käytännöllisyys	on helposti valmistettavissa				0,87							
	on nopeasti valmistettavissa				0,83							
	löytyy lähikaupastamme				0,67							
6. Eettisyys	on pakattu alkuperämaa selkeästi merkittynä					0,80						
	tulee maasta, jonka hyväksyn poliittisesti					0,72						
	on kotimaista					0,70						
	on ekologisesti tuotettua					0,43	0,50					
7. Luonnollisuus	ei sisällä lisäaineita							0,85				
	sisältää vain luonnonmukaisia ainesosia							0,85				
	on ekologisesti tuotettua					0,43	0,50					
8. Aistinvarainen miellyttävyys	maistuu hyvältä							0,85				
	tuoksuu hyvältä							0,83				
	näyttää hyvältä							0,63				
9. Tuttuus	on lapselle tuttua								0,81			
	on mitä lapsi yleensä syö								0,80			
	on mitä lapsi pyytää	0,46							0,49			
10. Ravitsemuksellinen laatu	Sisältää runsaasti proteiinia									0,77		
	sisältää runsaasti kuitua									0,68		
	sisältää runsaasti vitamiineja ja hivenaineita				0,46					0,60		
	on rasvan laadultaan hyväksi terveydelle									0,41		
11. Vanhempien mieltymykset	on mistä isä pitää										0,81	
	on mitä toinen vanhempi haluaa										0,75	
Ominaisarvo		6,91	3,42	2,36	2,04	1,98	1,57	1,37	1,22	1,18	1,07	1,06
% muuttujien variaatiosta		19,74	9,78	6,75	5,83	5,66	4,49	3,92	3,47	3,36	3,05	3,03
Cronbach's $\alpha$		0,82	0,74	0,81	0,72	0,78	0,73	0,78	0,73	0,67	0,67	0,57

#### 4.5.2 Keskeisimmät ruoanvalintamotiivit

Pääosa (90 %) vastaajista piti melko tai erittäin tärkeinä, että ruoka pitää lapsen terveenä ja että se on ravitsemuksellisesti terveellistä (liite 2). Myös suuri osa (80 %) vastaajista ilmoitti olevansa sitä sitä mieltä, että vähäkalorisuus ja vähärasvaisuus eivät ole lainkaan tai eivät ole erityisen tärkeää lapsen ruokaa valitessa.

Taulukko 5 esittää ruoanvalintaan liittyvistä tekijöistä pääkomponenttianalyysillä muodostetut ruoanvalintamotiivit keskiarvon mukaisessa tärkeysjärjestyksessä. Tämän mukaan tärkeimmät ruoanvalintamotiivit vastaajille olivat ruoan terveellisyys, aistinvarainen miellyttävyys ja ravitsemuksellinen laatu -motiivit. Vähiten tärkeimmät ruoanvalintamotiivit olivat sen sijaan painonhallinta ja ruoan tuttuus.

Taulukko 5. Ruoanvalintamotiivimuuttujat keskiarvon mukaisessa tärkeysjärjestyksessä.

Ruoanvalintamotiivi	Keskiarvo	Keskihajonta	Mediaani	Cr $\alpha$
Terveellisyys	3,21	0,48	3,25	0,72
Aistinvarainen miellyttävyys	2,96	0,55	3,00	0,73
Ravitsemuksellinen laatu	2,86	0,49	3,00	0,67
Käytännöllisyys	2,73	0,57	2,67	0,78
Hinta	2,61	0,65	2,67	0,81
Lapsen mieliala ja tahto	2,56	0,53	2,50	0,82
Luonnollisuus	2,55	0,68	2,67	0,78
Eettisyys	2,55	0,66	2,50	0,73
Vanhempien mieltymykset	2,44	0,66	2,50	0,57
Tuttuus	2,29	0,49	2,33	0,67
Painonhallinta	2,27	0,53	2,25	0,74

#### 4.5.3 Ruoanvalintamotiivien korrelaatiot isien iän, ravitsemustietämyksen tason sekä yhteisten aterioiden ja vastuun kantamisen määrän välillä

Tässä aineistossa isän ikä korreloi negatiivisesti ruoan terveellisyys ( $r=-0,19$ ) hinta ( $r=-0,23$ ) ja tuttuus ( $-0,14$ ) sekä lapsen mieliala ja tahto ( $r=-0,18$ ) -motiivien tärkeyden kanssa (liite 3). Nämä motiivit eivät olleet yhtä tärkeitä vanhemmilla isillä verrattuna nuorempiin. Sen sijaan Isän ja lapsen yhteisten aterioiden määrä korreloi positiivisesti ruoan terveellisyys ( $r=0,20$ ), ravitsemuksellinen laatu ( $r=0,22$ ), luonnollisuus ( $r=0,17$ ) ja eettisyys ( $r=0,20$ ) -motiivien sekä lapsen mieliala ja tahto ( $r=0,25$ ) ja painonhallinta ( $r=0,15$ ) kanssa tarkoittaen, että useammin lapsen kanssa ruokaileville isille näiden motiivien tärkeys oli suurempi vähemmän osallistuviin isiin verrattuna.

Isän korkeampi ravitsemustietämyksen taso oli yhteydessä mieliala ja tahto -motiivin pienempään tärkeyteen ( $r=-0,14$ ) (liite 3). Vastuun kantaminen oli sen positiivisesti yhteydessä ruoan terveellisyys ( $r=0,15$ ), ravitsemuksellinen laatu ( $r=0,14$ ), luonnollisuus ( $r=0,14$ ) ja eettisyys ( $r=0,15$ ) -motiivien sekä negatiivisesti ruoan käytännöllisyys -motiivin ( $r=-0,13$ ) tärkeyteen.

#### 4.5.4 Ruoanvalintamotiivien erot isien taustamuuttujien ryhmien välillä

Isän koulutustaso (liite 4) ja asuinpaikka (liite 5) oli yhteydessä ruoan hinnan tärkeyteen. Ruoan hinta -motiivi oli vähemmän tärkeää korkeasti koulutetuille verrattuna perustason koulutuksen ryhmään ( $p<0,001$ ) ja Uudellamaalla asuville verrattuna muuhun Suomeen ( $p=0,003$ ).

Vanhempien asuminen samassa taloudessa (liite 6) oli yhteydessä vanhempien mieltymykset – motiivin suurempaan tärkeyteen ( $p=0,001$ ) samalla tavalla, kun lapsen mieliala ja tahto –motiivi oli tärkeämpi yhden lapsen talouksissa verrattuna usean lapsen talouksiin ( $p=0,01$ ) (liite 7).

#### 4.5.5 Ruoanvalintamotiiveja selittävät tekijät – regressioanalyysin tulokset

Lineaaristen regressioanalyysien avulla onnistuttiin mallintamaan kaikki ruoanvalintamotiivit paitsi käytännöllisyys -motiivi, jonka mallin F-testin merkitsevyys oli alle tilastollisen merkitsevyyden rajan ( $p \leq 0,05$ ) ja joka näin ollen jätettiin tarkastelun ulkopuolelle. Tässä tutkimuksessa VIF-arvot vaihtelivat 1-1,389 välillä, joten kollineaarisuusongelmaa ei ilmennyt (72).

Taulukko 10 esittää lineaarisen regressioanalyysin tulokset. Isän ikä oli käänteisesti ja yhteisten aterioiden määrä positiivisesti yhteydessä lapsen mieliala ja tahto sekä ruoan, terveellisyys ja ravitsemuksellinen laatu -motiivien tärkeyteen, minkä lisäksi suurempi yhteisten aterioiden määrä oli yhteydessä ruoan hinta, eettisyys ja luonnollisuus sekä painonhallinta -motiivien suurempaan tärkeyteen ( $p < 0,05$ ). Isän suurempi vastuun kantaminen oli yhteydessä suurempaan ruoan terveellisyys, eettisyys, ravitsemuksellinen laatu ja aistinvarainen miellyttävyys -motiivien tärkeyteen ( $p < 0,05$ ). Isien korkeampi ravitsemustietämyksen taso oli yhteydessä suurempaan ruoan ravitsemuksellinen laatu -motiivin tärkeyteen. Sen sijaan matalampi ravitsemustietämyksen taso yhdistettiin suurempaan lapsen mieliala ja halut ja ruoan tuttuus -motiivien tärkeyteen ( $p < 0,05$ ).

Isän koulutustaso oli yhteydessä hinta -motiivin tärkeyteen (taulukko 10). Perustason ja keskitason koulutusryhmille hinta -motiivi oli tärkeämpi ( $p < 0,001$  ja  $p < 0,05$ ) korkean koulutuksen ryhmään verrattuna. Isän asuminen Uudellamaalla oli yhteydessä suurempaan ruoan terveellisyys ja vanhempien mieltymykset -motiivien tärkeyteen ( $p < 0,05$ ). Talouksissa, jossa alle kouluikäinen lapsi oli ainoa lapsi, oli lapsen mieliala ja tahto tärkeämpi ruoanvalintamotiivi isille verrattuna useanlapsen talouksiin ( $p < 0,05$ ). Isän asuminen yhdessä lapsen toisen vanhemman kanssa oli yhteydessä suurempaan vanhempien mieltymykset -motiivin tärkeyteen ( $p < 0,001$ ).

Lapsen mieliala ja tahto, hinta, terveellisyys sekä ravitsemuksellinen laatu -motiivien vaihtelua selittävien mallien selitysosuus oli 13–16 % välillä, ja ne koostuivat neljästä motiivin vaihteluun tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä olevasta muuttujasta. Sen sijaan neljän motiivin kohdalla (tuttuus, painonhallinta, luonnollisuus ja aistinvarainen miellyttävyys) saadut mallit koostuivat vain yhdestä muuttujasta ja näin ollen mallien selitysosuudeksi saatiin vain 2-3 % (taulukko 5). Eettisyys ja vanhempien mieltymykset -motiivien vaihtelua selittävien mallien selitysosuus oli edellä mainittujen välillä (5-7 %).

Vahvimmat yhteydet ( $p < 0,01$ ) havaittiin regressioanalyysissä lapsen mieliala ja tahto -motiivin sekä lapsen ja isän yhteisten aterioiden määrän välillä ( $\beta = 0,29$ ), terveellisyys -motiivin sekä isän iän ( $\beta = -0,22$ ) ja yhteisten aterioiden määrän välillä ( $\beta = 0,23$ ) sekä ravitsemuksellinen laatu ja painonhallinta ja yhteisten aterioiden määrän välillä ( $\beta = 0,24$  ja  $\beta = 0,18$ ). Näiden lisäksi peruskoulun tai ammattikoulun käyneillä hinta -motiivi havaittiin olevan tärkeämpi ( $p < 0,01$ ) verrattuna ylimpään koulutusryhmään (ylempi korkeakoulu-, tohtori- tai lisensiaattitutkinto).

Taulukko 10. Lineaarisen regressioanalyysin tulokset.

Regressiomalli	R <sup>2</sup>	Beta ( $\beta$ )	F	F –testin merkitsevyys (p-arvo)
<b>Lapsen mieliala ja tahto</b>	0,15		9,98	< 0,001
isän ikä		-0,14*		
ravitsemustietämys		-0,13*		
yhteisten aterioiden määrä		0,29**		
yksi lapsi taloudessa		0,13*		
<b>Hinta</b>	0,16		8,61	< 0,001
Isän ikä		-0,20**		
yhteisten aterioiden määrä		0,12**		
peruskoulu tai toisen asteen koulutus		0,27**		
alempi korkeakoulututkinto		0,15*		
asuminen Uudellamaalla		-0,11		
<b>Terveellisyys</b>	0,15		10,57	< 0,001
Isän ikä		-0,22**		
yhteisten aterioiden määrä		0,23**		
vastuun kantaminen		0,17*		
asuminen Uudellamaalla		0,12*		
<b>Ravitsemuksellinen laatu</b>	0,13		8,46	< 0,001
isän ikä		-0,13*		
ravitsemustietämys		0,13*		
yhteisten aterioiden määrä		0,24**		
vastuun kantaminen		0,14*		
<b>Eettisyys</b>	0,07		8,54	< 0,001
yhteisten aterioiden määrä		0,18**		
vastuun kantaminen		0,15*		
<b>Vanhempien mieltymykset</b>	0,05		6,24	0,002
asuminen Uudellamaalla		0,13*		
vanhemmat yhdessä		0,20**		
<b>Tuttuus</b>	0,05		9,98	0,01
ravitsemustietämys		-0,18**		
<b>Painonhallinta</b>	0,05		8,33	0,004
yhteisten aterioiden määrä		0,18**		
<b>Luonnollisuus</b>	0,05		7,39	0,01
yhteisten aterioiden määrä		0,17**		
<b>Aistinvarainen miellyttävyys</b>	0,05		5,54	0,02
vastuun kantaminen		0,15*		

\* =  $p < 0,05$ , \*\* =  $p < 0,01$ ,

R<sup>2</sup>=regressiomallin selitysosuus,  $\beta$ =regressiokerroin, F=regressiomallin selityskyky

## 5 Tulosten pohdinta

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan isät osallistuvat säännöllisesti lastensa ruokailuun, kantavat vastuuta lasten ruokailusta sekä hyödyntävät usein eri ruokakasvatuskäytäntöjä. Tärkeimmät ruoanvalintamotiivit vastaajille olivat ruoan terveellisyys, aistinvarainen miellyttävyys, ravitsemuksellinen laatu ja käytännöllisyys. Isän ikä, yhteisten aterioiden määrä sekä vastuun kantamisen yleisyys selittivät sekä ruoan terveellisyys- että ravitsemuksellinen laatu -motiivien tärkeyttä, minkä lisäksi isien ravitsemustietämys oli yhteydessä ruoan ravitsemuksellinen –laatu motiivin tärkeyteen.

### 5.1 Tutkimustulosten pohdinta

#### 5.1.1 Yhdessä syöminen

Aineistossa mukana olleet isät söivät yhdessä lapsen kanssa keskimäärin 19 aterialla viikossa eli noin kolme kertaa päivässä ja aterioista pääosa keskittyi päivälliseen ja iltapalaan. Haycraftin ja Blissettin aineistossa (65) 2-5 vuotiaiden lasten isät vastasivat syövänsä keskimäärin 11 aterialla viikossa yhdessä lapsen kanssa. Samassa tutkimuksessa äitien raportoima yhteisten aterioiden määrä oli keskimäärin 15. Mallanin ym. (26) tutkimuksessa isät vastasivat syövänsä keskimäärin 13 aterialla viikossa yhdessä lapsensa kanssa. Suhteutettuna näihin tuloksiin näyttää siltä, että tässä tutkimuksessa isät osallistuvat hyvin paljon lapsen ruokailuun.

Tutkimuksissa havaittavia eroja isien ja lasten yhteisten aterioiden määrissä voi selittää sekä muuttuinaan mittaamistapa sekä maiden tutkimusjoukkojen kulttuuriset eroavaisuudet. Haycraftin ja Blissettin tutkimuksessa (65) yhteisten aterioiden määrää kysyttiin avoimella kysymyksellä, johon vanhempien tulla vastata pelkästään omalla arviollaan siitä, kuinka monta kertaa he syövät tyypillisen viikon aikana lapsen kanssa. Tässä tutkimuksessa eri ateriat oli eroteltu toisistaan, mikä voi lisätä yliarvioimisen todennäköisyyttä. Yli 19 yhteistä aterialla kuulostaa melko suurelta määrältä, mikä herättää epäilyn tulosten todenmukaisuudesta. Mallanin ym. (26) tutkimuksessa yhteisiä aterioita mitattiin samalla tavalla kuin tässä tutkimuksessa, mutta he mittasivat vain syötyjä aamupaloja, lounaita ja päivällisiä. Näin ollen maksimimäärä annoksia heidän tutkimuksessaan oli 21, ja isät heidän tuloksien mukaan söivät 62 % maksimimäärästä annoksia. Vastaava osuus oli tässä tutkimuksessa 56 %, minkä mukaan tulokset ovat melko lähellä toisiaan.

Isän asuminen yhdessä lapsen toisen vanhemman kanssa oli tässä aineistossa yhteydessä useammin tapahtuvaan yhdessä syömiseen. Sen sijaan Uudellamaalla asuminen oli yhteydessä vähäisempään yhdessä syömiseen. Kumpikaan Haycrafin ja Blissettin (65) tai Mallanin ym. (26) tutkimuksista ei havainnut yhteyksiä isän sosiodemografisten tekijöiden ja lapsen kanssa yhdessä ruokailun välillä. Näissä tutkimuksissa ei kuitenkaan kysytty isän asuinpaikkaa tai sitä, asuivatko vanhemmat yhdessä, eli niitä tekijöitä, joilla havaittiin tässä tutkimuksessa yhteys yhdessä syömisen määrään. Yhteyksiä voi selittää todennäköisesti se, että Uudellamaalla asuvilla elämä on keksimäärin hektisempää kuin muualla asuvilla, jolloin aikaa jää vähemmän lapsen kanssa ruokailuun. Lapsen toisesta vanhemmasta erossa asuvat isät asuvat todennäköisesti ainakin osittain erossa myös lapsesta, mikä selittää sitä, ettei heillä ole aina mahdollisuutta osallistua lapsen ruokailuun.

#### 5.1.2 Vastuun kantaminen lapsen ruokailusta

Suuri osa (77 %) tämän tutkimuksen isistä vastasi kantavansa aina tai usein vastuuta lapsen ruoan hankinnasta tai valmistamisesta. Aikaisemmin Mallanin ym. tutkimuksessa (26) isien vastuun kantamista lapsen ruokailun järjestämisestä on mitattu skaalalla harvoin – joskus – puolet ajasta – usein – useimmiten. Heidän tuloksien mukaan 58 % isistä olivat vastuussa ruokailun järjestämisestä vain joskus tai harvoin. Tässä tutkimuksessa vastausvaihtoehdot joskus tai harvoin valitsi sen sijaan 21 %. Tuloksien vertailua hankaloittaa kuitenkin mittauskaalojen eroavaisuudet. Mallanin ym. tutkimuksessa puuttuivat täysin vastausvaihtoehdot aina ja ei koskaan, mikä on voinut vaikuttaa tuloksiin, koska jäljelle jääneet vastausvaihtoehdot ovat hyvin lähellä toisiaan, minkä lisäksi vaihtoehto ”puolet ajasta” voi olla vaikea hahmottaa.

Blissettin ym. (28) tutkimuksessa käytettiin skaalaa, joka oli lähempänä tässä tutkimuksessa käytettyä siinä mielessä, että heidän skaalaansa sisältyivät myös vaihtoehdot aina ja ei koskaan. Blissettin ym. tutkimuksessa vain noin 4 % isistä kantoi vastuuta lapsen ruokinnasta useimmiten tai aina kun taas noin 65 % vastaajista kantoi vastuuta harvoin tai ei koskaan (tässä tutkimuksessa harvoin/ei koskaan=6 % vastaajista). Eroja Blissettin ym. (28) ja tämän tutkimuksen tuloksien välillä voi hieman selittää se, että heidän tutkimuksessaan oli mukana myös vasta yhden vuoden ikäisten lasten vanhempia. Isien vastuun kantaminen lapsen ruokailusta on havaittu lisääntyvän (25) lapsen iän kasvaessa, minkä vuoksi alle kaksivuotiaiden lasten vanhempien osallistuminen



tutkimukseen voi vaikuttaa tuloksiin. Siitä huolimatta tutkimusten tuloksien erot ovat merkittäviä ja ne kertovat suomalaisien aktiivisesta roolista lasten kasvatuksessa.

Tässä tutkimuksessa ei havaittu yhteyttä isän iän ja vastuun kantamisen määrän välillä. Ainoa tilastollisesti merkitsevä ero vastuun kantamisessa havaittiin lapsen toisen vanhemman kanssa yhdessä ja erossa asuvien välillä. Eroa selittää todennäköisesti se, että erossa asuvat isät saavat vähemmän tukea toiselta vanhemmalta ja joutuvat näin kantamaan enemmän vastuuta lapsen ruokailun järjestämisestä. Tässä tilanteessa erossa asuvat isät todennäköisesti tulkitsivat kysymyksen niin, että siinä ”aina” tarkoitti sitä aikaa, jolloin lapsi asuu hänen kanssaan. Muuten tämä tulos olisi ristiriidassa sen kanssa, että erossa asuvat isät syövät harvemmin lapsen kanssa verrattuna yhdessä toisen vanhemman kanssa asuviin isiin.

### 5.1.3 Ravitsemustietämys

Ravitsemustietokyselyssä isien suositusten mukaisten vastauksien osuus oli tässä aineistossa keskimäärin 73 %. Ravitsemustietämyksen taso oli paras (> 90 % vastasi oikein) kasvikkien hedelmien ja sokeroitujen juomien kulutuksen kohdalla ja huonoin (< 50 % vastasi oikein) maidon ja rasvalevitteiden laadun valinnan kohdalla.

Ravitsemustietokyselyn tulokset olivat hyvin saman suuntaisia kuin sen pohjana käytettyä Etana – tutkimuksen (70) tulokset. Etana -interventiotutkimuksessa, jossa tutkimusjoukon muodostivat alkutilanteessa kahdeksan kuukauden ikäisten lasten espoolaiset vanhemmat, 98 % kaikista tutkittavista oli osittain tai täysin sitä mieltä, että kasvikset ovat tärkeä vitamiinien ja kivennäisaineiden lähde, ja 96 % vastasi olevansa osittain tai täysin samaa mieltä siitä, että hedelmät eivät ole turha energianlähde (vastaavat osuudet tässä tutkimuksessa olivat 98 % ja 93 %). Heikoiten suositusten mukaisten vastauksien kohdalla tutkimusten tulokset kuitenkin erosivat. Väitteisiin ”rasvaton maito on liian kevyttä alle kouluikäiselle lapselle” ja ”margariinin käyttöä kannattaa välttää sen sisältämien lisäaineiden takia” Etana -tutkimuksissa 66 % ja 57 % vastaajista vastasi olevansa väitteen kanssa osittain tai eri mieltä, kun tässä tutkimuksessa vastaavat osuudet 45% ja 52 %. Eroja voi selittää se, että Etana -tutkimuksessa vanhemmat vastasivat yhdessä kyselyyn, jolloin äidin mahdollisesti parempi ravitsemustietämys verrattuna isään on voinut vaikuttaa tuloksiin.

Etana-tutkimuksessa ei tutkittu ravitsemustietämyksen yhteyksiä vanhempien sosiodemografiseen taustaan. Tutkimuksessa pohdittiin kuitenkin hypoteesia, että vanhempien korkeamman koulutustason yhteyttä lasten terveellisempään ruokavalioon selittäisi ainakin osittain heidän parempi ravitsemustietämyksensä (12), tarkoittaen, että korkeampi koulutustaso olisi yhteydessä myös parempaan ravitsemustietämykseen. Tämä tutkimuksen tulokset tukevat tätä hypoteesia, sillä isien ravitsemustietämyksen taso oli korkeampi korkean koulutuksen ryhmällä verrattuna alhaisempiin koulutusryhmiin.

#### 5.1.4 Ruoanvalintamotiivit

Ruoanvalintamotiivien kohdalla tutkimuksen tulokset vahvistavat ja laajentavat aikaisempien vanhempien ruoanvalintamotiiveja tutkivien tutkimusten tuloksia (37,38,55), joiden mukaan ruoan terveellisyys, aistinvarainen miellyttävyys ja käytännöllisyys ovat tärkeitä ruoanvalintamotiiveja vanhemmille heidän valitessaan lapsilleen ruokia. Tutkimuksen tulokset vahvistavat lisäksi jo aikaisempaa käsitystä siitä, että lapsen mielipiteillä ja mielihaluilla on merkitystä vanhempien ruoanvalinnassa esittäen, että lapsen mielihalut ja tahto -motiivi tärkeys isien ruoanvalinnassa on hyvin lähellä muiden kilpailevien motiivien, kuten ruoan hinnan ja käytännöllisyyden kanssa. Koska näissä tutkimuksissa vastaajina oli pääosin vain äitejä, voidaan tulosten perusteella sanoa, että isille tärkeimmät ruoanvalintaan liittyvät tekijät vaikuttavat olevan samankaltaisia kuin äideillä.

Isien ruoanvalintamotiivien profiili on kirjallisuutta vasten tarkasteltuna monilta osin hyvin lapsen terveellisiä ruokatottumuksia tukeva, koska aikaisemmissa tutkimuksissa ruoan terveellisyys -motiivin tärkeys on havaittu olevan yhteydessä lapsen terveellisiin ruokatottumuksiin ja monipuoliseen ruokavalioon (38,55). Myös ruoan aistinvarainen miellyttävyys -motiivin tärkeyden on havaittu olevan yhteydessä ravitsemuksellisesti monipuoliseen lapsen ruokavalioon (38). Tässä tutkimuksessa ruokavaliota ei kuitenkaan mitattu, joten varmuutta ruoanvalintamotiivien yhteyksistä ruokavalion laatuun tässä aineistossa ei voida saada. Voi esimerkiksi olla, että isillä ruoanvalintamotiivit toteutuvat lasten ruokavaliossa huonommin tai ainakin eri tavalla kuin äideillä.

Tuloksista käy kuitenkin ilmi, että isien henkilökohtaisessa arvojärjestelmässä tapahtuvassa ruoanvalintamotiivien puntaroinnissa on ruoan terveellisyys ja ravitsemuksellisen laatu -motiivien lisäksi mukana myös muita saman tärkeyden saaneita motiiveja. Kuten aikaisemmissa tutkimuksissa, myös tässä aineistossa ruoan käytännöllisyys oli vastaajille tärkeä

ruoanvalintamotiivi. Toisin kuin edellä mainitut motiivit, on ruoan käytännöllisyys – motiivi yhdistetty lapsen epäterveellisempiin ruokatottumuksiin, yksipuolisempaan ruokavalioon ja suurempaan energiatiheiden ruokien kulutukseen (38,55). Aikaisemmin on pohdittu mahdolliseksi syyksi sitä, että vanhemmat yhdistävät usein terveellisen ruoan valmistamisen suureen vaivaan, minkä vuoksi helposti tartutaan nopeisiin ja epäterveellisiin ateriatkaisuihin (55). Ruoan käytännöllisyys –motiivia ei selittänyt mikään tutkimuksessa mitattu tekijä, minkä perusteella voidaan päätellä, että tämä motiivi on hyvin pitkälti yhtä tärkeä kaikille sosiodemografisesta taustasta huolimatta.

Tämän tutkimuksen vastaajien tärkeimpien ruoanvalintamotiivien ulkopuolelle jäivät ruoan luonnollisuus ja eettisyys -motiivit. Näin olleen voidaan päätellä, että nämä motiivit ovat harvoin vaikuttamassa ruoanvalintatilanteissa aineiston isien henkilökohtaisessa arvojärjestelmässä tapahtuvaan motiivien puntarointiin. Vanhempien luonnollisuus ja eettisyys -motiivit ovat kuitenkin aikaisemmissa tutkimuksissa havaittu olevan yhteydessä lasten terveellisiin ruokamieltymyksiin (37), kuten kasvisten ja hedelmien suosimiseen, minkä perusteella näiden motiivien saaminen mukaan vanhempien arvojärjestelmään voisi olla tärkeää lasten terveellisten ruokatottumusten kehittymisen kannalta.

Tässä tutkimuksessa lapsen mieltymykset, pyynnöt ja halut olivat keskeisiä motiiveja isille heidän valitessaan lapselle ruokia. Kuten käytännöllisyys, myös lapsen mielihalut ja tahto -motiivin priorisointi, eli ruoan valitseminen sen perusteella, mitä lapsi pyytää, haluaa tai mikä on hänelle ennestään tuttua, on yhdistetty lapsen epäterveellisempiin ruokatottumuksiin ja -mieltymyksiin sekä yksipuolisempaan ruokavalioon (37). Lapsikeskeinen, salliva ruokakasvatustyyli, jossa päätöksiä tehdään lapsen halujen mukaan, voi helposti johtaa ruokavalion laadun kärsimiseen ja vaikuttaa negatiivisesti lapsen ruokatottumusten kehitykseen (73,74), minkä vuoksi sitä tutkimusnäytön perusteella suotavaa välttää. Lapsilla on luontainen mieltymys makeisiin ja runsasrasvaisiin ruokiin, minkä lisäksi he usein mieluiten syövät jotain jo ennestään tuttua. Liiallinen lapsikeskeisyys voi näin ollen vaikeuttaa lapsen tutustumista uusiin ruokiin ja erityisesti ruokiin, kuten vihanneksiin, joihin tottuminen vaati useimmiten toistuvia maistamiskertoja (75).

Lapsen mieltymykset ja pyynnöt oli kuitenkin vähemmän tärkeä ruoanvalintaan vaikuttavia tekijöitä isille tässä tutkimuksessa verrattuna vanhempiin aikaisempiin tutkimuksiin (38). 67 % vastaajista ilmoitti, että heille on melko tai erittäin tärkeää, että ruoka on ”mistä lapsi pitää”. Sen

sijaan 33 % piti melko tai erittäin tärkeänä, että ruoka on ”mitä lapsi pyytää”. Vastaavat luvut olivat Russelin ym. tutkimuksessa (38) 85 % ja 47 % tarkoittaen, että tässä aineistossa isien valintoihin vaikuttaa vähemmän lapsen mieltymykset ja pyynnöt. Nämä eroavaisuudet tulosten välillä voivat johtua kulttuurisista eroista australialaisten ja suomalaisten vanhempien ruokakasvatuksessa. On mahdollista, että Suomessa pitkälle kehittyneen neuvolatoiminnan ansiosta vanhemmat ovat paremmin tietoisia terveellistä ruokavaliota tukevista ruokakasvatuskäytännöistä.

Ruoan hinnan on havaittu olevan yksi tärkeimmistä ruoanvalintamotiiveista henkilön valitessaan itselleen ruokia (39,46,47,76). Sen sijaan vanhempien valitessa lapselleen ruokia, on ruoan hinta näyttäytynyt selvästi vähemmän tärkeänä suhteessa muihin motiiveihin (37,38,55). Russelin ym. tutkimuksessa (38) ruoan hinta valikoitui jopa vähiten tärkeäksi ruoanvalintamotiiviksi. Roosin ym. (37) tutkimuksessa hinnan tärkeys oli suurempi, mutta siinäkin se ei valikoitunut tärkeimpien motiivien ryhmään. Tämän tutkimuksen tulokset vahvistavat aikaisempaa käsitystä siitä, että vanhemmat pitävät ruoan terveellisyyttä selvästi tärkeämpänä tekijänä verrattuna sen hintaan valitessaan lapsilleen ruokia. Tulokset tuovat myös uutta mielenkiintoista tietoa isien hinta - motiivin tärkeyden määrittämisestä. Koska isillä on perinteisesti ajateltu olevan äiteihin verrattuna melko passiivinen rooli lapsen kasvatuksessa, voisi hyvin ajatella, että isien lapsia koskevat ruoanvalintamotiivit eivät eroaisi kovinkaan paljoa heidän henkilökohtaisista valintamotiiveistaan. Tämän tutkimusten tulosten vertailu aikaisempiin vanhempien valintamotiiveja tutkiviin tutkimuksiin antaa kuitenkin ymmärtää, että isien ruokavalintoja ohjaa hyvin paljon samat ruoanvalintamotiivit kuin äitejä heidän valitessaan lapsilleen ruokia. Myös hinta -motiivin tärkeys oli suunnilleen samalla tasolla äiteihin verrattuna.

Havaitut eroavaisuudet tutkimusten tulosten välillä voivat osittain johtua siitä, että huolimatta suuresta yhteneväisyydestä motiivien välillä, muodostuivat motiivikomponentit näissä tutkimuksissa hieman eri tavalla, minkä lisäksi samoin nimettyjen komponenttien sisällöissä löytyy eroavaisuuksia. Komponenttien määrä tässä tutkimuksessa oli sama kuin Russelin ym. (37) tutkimuksissa. Erona oli kuitenkin se, että Russell ym. yhdistivät ruoan terveellisyys ja ravitsemuksellinen laatu -motiivit yhdeksi komponentiksi sekä erottivat lapsen mielialan ja tahdon erillisiksi motiiveiksi, minkä lisäksi heidän tutkimuksessa muodostui ruoan laatua kuvaava komponentti. Verrattuna Roosin ym. (38) ja Oellingrathin ym. (55) tutkimuksiin, komponentteja muodostui tässä tutkimuksessa enemmän johtuen todennäköisesti kyselyiden laajuuden eroista.

Roosin ym. ja Oellingrathin ym. motiiveista puuttui esimerkiksi lapsen mieliala ja tahto –motiivi kokonaan, minkä lisäksi Roosin ym. olivat yhdistäneet ruoan terveellisyys ja luonnollisuus samaan motiivikomponenttiin, joka sisälsi myös ruoan ravitsemukselliseen laatuun liittyviä tekijöitä (38).

Nämä tekijät vaikuttavat hyvin paljon tutkimusten vertailukelpoisuuteen. Eroavaisuudet kyselyiden sisällössä voi johtaa siihen, että tärkeät motiivit jäävät osassa tutkimuksista nousematta esiin. Motiivin poissaolo ei näin ollen tarkoita suoraan, ettei motiivi ole vastaajille tärkeä. Motiivin nimeäminen on tutkijan vastuulla, joten myöskään saman nimiset motiivit eivät välttämättä todellisuudessa tarkoita vastaajille samaa asiaa.

Motiivikomponenttien eroavaisuuksien lisäksi tutkimukset erosivat toisistaan siinä, että niissä tutkittiin eri ikäisten lasten vanhempia. On todennäköistä, että vanhempien ruoanvalintamotiivit muuttuvat jossain määrin lapsen iän myötä. Lisäksi Roosin ym. (38) ja Oellingartin ym. (55) tutkimuksissa vanhempien pyydettiin vastaamaan, mitkä tekijät ovat tärkeitä heidän valitessaan perheelleen ruokia, kun taas Russellin ym. (37) tutkimuksessa, kuten tässäkin tutkimuksessa, vanhempien valintaa kohdistettiin pelkästään lapsiin. Jos vastaaja on laskenut itsenä ja mahdollisen puolison mukaan perheeseen, on kysymyksen asettelut voinut vaikuttaa olennaisesti vastauksiin.

#### *Ruoanvalintamotiiveja selittävät tekijät*

Tässä tutkimuksessa ruoan terveellisyys –motiivin tärkeyttä selitti isän ikä, lapsen kanssa yhdessä ruokailu ja ruokailusta vastuun kantamisen määrä sekä asuminen Uudellamaalla. Isän korkeampi ravitsemustietämyksen taso oli yhteydessä ravitsemuksellinen laatu -motiivin suurempaan tärkeyteen mutta pienempään lapsen mielihalut ja tahto -motiivin tärkeyteen. Ruoan hinta oli vähemmän tärkeä motiivi korkean koulutustason isille, eli ylemmän korkeakoulu-, tohtori- tai lisensiaattikoulutuksen suorittaneille, verrattuna alempien koulutustasojen, eli alemman korkeakoulututkinnon, toisen asteen koulutuksen tai pelkän peruskoulun suorittaneisiin isiin.

Isän sosiodemografisten tekijöiden (ikä, koulutus, asuinpaikka ja perherakenne) yhteydet ruoanvalintamotiivien tärkeyteen on aikaisemmissa tutkimuksissa ollut heikkoa. Motiivien tärkeyden on näin ollen oletettu olevan tutkittujen tekijöiden suhteen melko samanlainen kaikille vastaajille. Vanhempien sosiodemografiset tekijät voivat kuitenkin olla vahvasti yhteydessä lasten

ruokavalion laatuun (10), minkä vuoksi on mahdollista olettaa, että eroja nähtäisiin myös vanhempien ruoanvalintamotiiveissa heidän valitessaan lapsilleen ruokia.

Tässä tutkimuksessa ruoanvalintamotiivien ja tutkittavien taustamuuttujien väliset riippuvuustestaukset antoivat kuitenkin hyvin vähän tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä. Kun taustatekijöiden yhteyksiä ruoanvalintamotiivien tärkeyteen tutkittiin samassa mallissa ravitsemustietämyksen tason ja isän osallistuneisuuden mittareiden kanssa, selittivät tulokseksi saadut mallit neljän motiivin kohdalla noin 15 % motiivien tärkeyden vaihtelusta, mutta suurimmaksi osaksi mallien selitysasteet jäivät noin 5 % tasolle tai sen alle.

Nämä tulokset antavat tukea jo olemassa olleelle olettamukselle, etteivät vanhempien ruoanvalintamotiivit eroa paljoakaan sosiodemografisten tekijöiden mukaan (37). On kuitenkin huomioitava, että esitetyt tutkimukset eivät antaneet kovinkaan hyvää mahdollisuutta sosioekonomisten erojen vertailuun, koska mukana ei ollut tasaisesti tutkittavia kaikista sosioekonomisista luokista, eikä sosioekonomista asemaan mitattu muuten kuin koulutuksella. Tulotaso tai ammattiasemaa mittaamalla olisi ehkä voitu saada erilaisia tuloksia.

Isän ja lapsen yhteisten ruokailun määrän ja isän ruoanvalintamotiivien tärkeyden välisten yhteyksien voidaan olettaa selittyvän sillä, että enemmän lapsen ruokakasvatukseen ja ruokailuun osallistuvien isien on myös tehtävä enemmän ruoanvalintoja lapsen puolesta. Näin ollen he joutuvat miettimään eri motiiveja, jolloin niiden tärkeys myös heidän mielessään korostuu. Vähän osallistuvalla vanhemmalla mikään ruoanvalintamotiiveista ei välttämättä ole erityisen tärkeä. Sen sijaan isän korkeamman iän yhteyttä usean motiivin vähäisempään tärkeyteen voi selittää se, että vanhemmilla isillä on todennäköisemmin jo useampi lapsi, jolloin ruoanvalinta on voinut automatisoitua ruoanvalintastrategiaksi eikä yksittäisten motiivien tärkeyksiä omassa tekemisessään enää tiedosteta.

Russell ym. (37) havaitsivat yhteyden lapsen halut –motiivin suuremman tärkeyden ja alemman koulutustason välillä, mutta sitä yhteyttä ei havaittu tässä tutkimuksessa. Yhteyden puuttuminen voi johtua siitä, että tässä aineistossa alin koulutustaso oli aliedustettu. Sen sijaan havaittiin, että hinta –motiivin tärkeys vähenee koulutustason kasvaessa, mikä voidaan olettaa johtuvan koulutusryhmien välisistä tuloeroista. Korkeamman tulotason on havaittu olevan yhteydessä hinnan vähäisempään tärkeyteen ruoanvalinnassa (47).

Aikaisemmissa tutkimuksissa on pohdittu vanhempien ravitsemustietämyksen tason mahdollisesta yhteydestä ruoanvalintamotiivien tärkeyteen (37,77). Olettamuksena on ollut, että vanhempien parempi ravitsemustietämyksen taso lisäisi ruoan terveellisyys-, eettisyys- ja luonnollisuus – motiivien tärkeyttä ja vähentäisi lapsen mieliala ja tahto –motiivin tärkeyttä. Tämän tutkimuksen tulokset antavat tukea tälle oletukselle, sillä tulosten perusteella isien korkeampi ravitsemustietämys oli yhteydessä pienempään lapsen mieliala ja tahto sekä tuttuus motiivien tärkeyteen sekä suurempaan ruoan ravitsemuksellinen laatu –motiivin tärkeyteen. Perustuen aikaisemmin keskusteluun lapsikeskeisyyden yhteydestä lapsen ruokatottumusten laatuun, voidaan nämä tulokset tulkita niin, että vanhempien ravitsemustietämyksen parantaminen voisi mahdollisesti vähentää lapsien mielihaluja ja pyyntöjen vaikutusta ruoanvalintoihin. Tämän hypoteesin varmentamiseen tarvitaan kuitenkin vielä näyttöä seurantatutkimuksista. Tämän poikkileikkaustutkimuksen avulla ei pystytä vetämään tästä asiasta johtopäätöksiä.

On muistettava, että ruoanvalintamotiivien tärkeyden eroja voi selittää merkittävästi myös muut ruoanvalintaa ohjaavat tekijät, joita ei tässä tutkimuksessa ei mitattu tai huomioitu ollenkaan. Näitä ruoanvalintojen vaikuttimia voivat tässä tilanteessa olla eri medioiden kautta tulevat mainokset ja tuotemarkkinointi sekä käytössä oleva aika ja raha. On myös mahdollista, että motiivien tärkeyden erojen taustalla on jokin kenties henkilökohtaisempi ja syvällisempi tekijä, johon hyvin todennäköisesti ei päästä käsiksi tässä tutkimuksessa käytetyn tutkimusmenetelmän avulla. Nämä samat tekijät voivat vaikuttaa myös siihen, kuinka hyvin ruoanvalintamotiivit toteutuvat käytännön ruokavalinnoissa. Vaikuttimet, kuten käytössä olevat resurssit, voivat joissain tilanteissa olla ristiriidassa motiivin kanssa, mikä johtaa Furstin ym. (39) mukaiseen motiivien puntarointiin toisiaan vasten. Yksittäisen vaikuttimen vaikutus motiivin toteutumiseen on todennäköisesti pieni, jos mikään muu ei muutu. Esimerkiksi ravitsemustietämyksen lisäämisellä voi olla positiivinen vaikutus ruoan terveellisyys -motiivin koettuun tärkeyteen, mutta jos vaikka rahaa on käytössä todella vähän, on käytännön valintatilanteessa terveellisyys todennäköisesti kuitenkin toissijainen asia.

## 5.2 Tutkimuksen kriittinen arviointi

Tutkimuksen ja siitä saatujen tulosten luotettavuuteen vaikuttaa satunnaista ja systemaattista virhettä aiheuttavat tekijät (78). Tutkimuksen toteutuksessa virheiden osuus pyrittiin minimoimaan. Virheiden mahdollisuutta pienennetään luotettavalla mittaamisella, oikeilla menetelmävalinnoilla sekä onnistuneella otannalla.

### 5.2.1 Mittaamisen luotettavuus – validiteetti ja reliabiliteetti

#### *Validiteetti*

Mittaamisen validiteetilla tarkoitetaan sitä, että siihen käytetty mittaristo mittaa oikeaa asiaa, eli tutkimuskysymyksissä esiin nostettuja käsitteitä (78). Harvoin käsitteille löytyy yksiselitteistä mittaamistapaa. Tässä tutkimuksessa keskeisimmät mitattavat käsitteet olivat isien ruoanvalintamotiivit, osallistuminen lapsen ruokailuun sekä ravitsemustietämyksen taso, minkä lisäksi mitattiin yksittäisiä laajemmasta mittaristosta poimittuja ruokakasvatuskäytäntöjä. Haasteita loi sen varmistaminen, että muodostetut mittarit kattaisivat kohdeilmion ja niissä käytetyt käsitteet olisivat tutkittavien todellisia käsityksiä vastaavia. Mittaamisen validius pyrittiin varmistamaan perustamalla kyselyiden rakentaminen aikaisempiin tutkimuksiin ja teoriaan. Kaikki kyselyn osat valittiin aikaisemmin hyvin toimiviksi havaituista kyselymittareista, jotka soviteltiin tähän tutkimukseen pienten muutosten avulla.

Tavoitteen oli tutkia laajasti ruoanvalintaan vaikuttavia tekijöitä ja löytää niiden avulla isille tärkeimmät motiivit. Ruoanvalintamotiivien mittaamisen pohjana käytettyä Steptoen ym. (47) kyselyä on aikaisemmin käytetty laajasti useassa eri väestöryhmässä, kuten myös vanhempien ruoanvalintamotiivien mittaamisessa. Kysely mittaa vastaajien koettuja motiiveja, ja vaikka joidenkin kyselyn kautta esiin nousseiden motiivien ja ruokavalion välillä on havaittu yhteyksiä (48), ei motiivien perusteella voi vetää suoria johtopäätöksiä toteutuneista ruokavalinnoista. Kyselyn toimivuutta vanhempien motiivien mittaamisessa voidaan perustella sillä, että sen avulla saadut tulokset ovat olleen hyvin linjassa toistensa kanssa tutkittavien maakohtaisista eroista huolimatta. Kuten jo aikaisemmin on todettu, ovat äidit edustaneet useimmiten vanhempia näissä tutkimuksissa.

Mikään tutkimus ei ole aikaisemmin tutkinut pelkästään isien ruoanvalintamotiiveja, minkä vuoksi on mahdollista, että käyttämällä kyseistä kyselyversiota jokin isille spesifi ruoanvalintamotiivien



ulottuvuus jäi mittaamatta. Kyselystä saatavien tulosten luotettavuuden varmistamiseksi se tulisi validoida asianmukaisesti myös isille toimivaksi. Kyselylomakkeen käytön huonona puolena on myös, ettei vastauksille saada perusteluja eikä näin pystytä pääsemään syvemmälle vastaajien ajatusmaailmaan. Vastaajien oli valittava valmiiksi laadittujen vastausvaihtoehtojen joukosta parhaiten sopiva vaihtoehto, mikä lisää virheiden muodostumisen riskiä. Virhettä pyrittiin pienentämään valitsemalla kyselyyn eri versioista laajasti eri tekijöitä mitattavaksi. Lomakkeen pituus asettaa kuitenkin rajoitteita sille, kuinka paljon eri tekijöitä voidaan mitata.

Ravitsemustietämyksen mittariksi valikoitui kysely, jonka avulla on aikaisemmin tutkittu alle kouluikäisten lasten vanhempien ravitsemustietämystä ja -asenteita (70). Mittariston kysymykset perustuivat niihin ravitsemusasioihin, joita käsitellään neuvoloiden terveystarkastuksissa ja niiden voidaan näin olettaa kattavan monipuolisesti pienten lasten ravitsemukseen liittyviä asioita.

Isän osallistumista lapsen ruokailuun mitattiin sekä yhdessä syömisen sekä lapsen ruoan hankkimisesta ja valmistamisen vastuun kantamisen avulla. Yhdessä syöminen mitattiin erikseen eri aterioille mikä lisää oletettavasti mittariston validiutta. Kysymysten asettelu tällä tavalla voi kuitenkin mahdollisesti johtaa vastaajien yliportointiin, koska se voi antaa ymmärtää, että kaikki nämä aterioiden on toteuduttava jokaisena päivänä. Kysymys vastuun kantamisesta on sen sijaan mahdollisesti liian suppea, koska se ei erottele, onko isä vastuussa ruoan hankinnasta vai valmistuksesta. Tutkittaessa isien ruoanvalintaa, olisi tämä tieto ollut hyvä saada kerättyä.

### *Reliabiliteetti*

Tutkimuksen reliabiliteetilla tarkoitetaan saatujen mittaustuloksien tarkkuutta, toistettavuutta ja ei-sattumanvaraisuutta (78). Tässä tutkimuksessa aineisto kerättiin strukturoidulla kyselyllä käyttämättä muita menetelmiä, mikä osaltaan jo heikentää tutkimuksen reliabiliteettia, koska tässä tapauksessa tuloksiin on voinut vaikuttaa jokin valitusta menetelmästä johtuva systemaattinen virhe. Lisäksi tutkimuksen vastauksissa esiintyvät satunnaiset virheet ovat voineet myös vähentää mittaamisen luotettavuutta. Kysely tutkimusmenetelmänä mahdollistaa useita virhelähteitä, jotka voivat vääristää tuloksia. Yleinen virhelähde on, että vastaaja ymmärtää kysymyksen eri tavalla kuin on tarkoitettu. Tämän virheen minimoimiseksi kysely esitettiin perusjoukkoon kuuluvilla henkilöillä ennen sen käyttöönottoa. Testaajilta saadun palautteen perusteella kyselyyn tehtiin korjauksia, joilla pyrittiin parantamaan kysymysten ymmärrettävyyttä ja yksiselitteisyyttä.

Muita satunnaista virhettä mahdollisesti aiheuttavia ja näin mittauksen reliabiliteettia heikentäviä tekijöitä ovat vastaajien epärehellisyys, huolimattomuus sekä inhimilliset näppäilyvirheet vastaamisessa (78). Näiden virheiden esiintymistä on käytännössä mahdotonta täysin estää, mutta niiden vaikutusta tulosten luotettavuuteen voidaan kuitenkin pienentää. Tässä tutkimuksessa mittaamisen reliabiliteettia pyrittiin vahvistamaan laatimalla kyselylomake niin, että sen muuttujat edustivat osamittareita, jotka ennen aineiston analyysiä yhdistettiin tutkimuksen pääkäsitteitä kuvaileviksi summamuuttujiksi. Laskettaessa yhteen usean muuttujan arvoja yksittäisten satunnaisvirheiden vaikutus heikkenee ja tulos tarkentuu (79). Osamittareiden yhtenäisyys varmistettiin Cronbach alfa –arvon avulla.

Tutkimuksissa, kuten tässä, jossa tutkitaan vastaajien käyttäytymiseen liittyviä kysymyksiä, ongelman voi luoda vastaajan tietoinen tai tiedostamaton halu vastata sosiaalisten hyväksyttävällä tavalla (71). Tutkittavat voivat sekä tietoisesti että varmasti myös tiedostamattaan vastata eri tavoin, kun he todellisuudessa toimivat. Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että erityisesti vanhemmat voivat kokea häpeää jostakin lapsen kasvatukseen liittyvästä toiminnastaan, minkä syystä he haluavat kaunistella vastauksiaan (38) Tämä voi olla totta erityisesti isien kohdalla, jos he kokevat riittämättömyyden ja vähemmyyden tunnetta kasvattaja äidin rinnalla (23). Virheen vähentämiseksi kysymysten sanamuodot pyrittiin valitsemaan neutraaleiksi niin, etteivät ne tunnu syyllistäviltä tai leimaavilta. Lisäksi kaikki likert-asteikot kyselyssä olivat 5-kohtaisia ankkuroituja asteikkoja, jotta vastaajilla oli mahdollisuus valita keskimmäinen ”neutraali” vastausvaihtoehto (71).

Itsenäisesti verkon kautta täytettävässä kyselytutkimuksessa ympäristötekijöiden, kuten vastaajan mielentilan ja keskittymisen häiriötekijöiden vaikutus vastausten luotettavuuteen on melko mahdotonta hallita. Vastaaminen pyrittiin kuitenkin tehdä vastaajille niin helpoksi kuin mahdollista, esimerkiksi pitämällä lomakkeen pituus kohtuullisena. Vastaamiseen ei saanut kulua 15 minuuttia kauempaa aikaa, jotta vastaajien keskittymiskyky riittäisi koko kyselyn vastaamiseen. Keskimääräinen vastausaika oli lopulta noin 9 minuuttia.

Reliabiliteettia voi vähentää myös tutkijoiden aiheuttamat aineiston käsittelyvirheet. Tässä tutkimuksessa aineisto tallentui automaattisesti ja se siirrettiin suoraan Survey Monkey –ohjelmasta Excel –tiedoston kautta SPSS –ohjelmaan, mikä vähensi käsittelyvirheiden todennäköisyyttä. Aineiston käsittelyssä pyrittiin jatkuvaan tarkkuuteen virheiden välttämiseksi.

### 5.2.2 Menetelmävalintojen toimivuus

Perustuen ruoanvalintamotiiveja mittaavan FCQ-kyselyn ja sen versioiden laajaan aikaisemman tutkimuskäyttöön eri maissa ja kohderyhmissä, oltaisiin motiivisummamuuttujat voitu muodostaa perustuen aikaisempiin tutkimustuloksiin. Kyselyä ei kuitenkaan oltu aikaisemmin käytetty isien ruoanvalintamotiivien mittaamiseen, minkä vuoksi sen toimivuus haluttiin varmistaa tarkastelemalla osamittareiden ryhmittymistä pääkomponenttianalyysillä. Suoritetussa pääkomponenttianalyysissä muuttujat sijoituivat hyvin yksiselitteisesti eri pääkomponenteille, minkä lisäksi muuttujien sijoittuminen oli hyvin samantapaista verrattuna aiempiin tutkimuksiin (37,38,55). Komponenttien hyvyyden mittana käytetty latauksista laskettava ominaisarvo oli kaikilla motiivimittareilla suurempi kuin 1, kommunaliteetit ylittivät asetetun raja-arvon ja vain yhden pääkomponentin Cronbachin alfa -arvo jäi alle asetetut 0,6 rajan. Kaiserin ja Berlettin testit osoittivat muuttujien korrelaatiomatriisin olevan sopiva analyysiin. Pääkomponenttianalyysin tulokset tukivat näin ollen motiivisummamuuttujien muodostuksen mielekkyyttä.

Ruoanvalintamotiivimuuttujien muodostuksessa poikettiin osin summamuuttujamuodostuksen periaatteista. Toisin kuin suositellaan (71), tässä aineistossa ei hylätty niitä väittämiä, jotka saivat saman suuruisia latauksia useammalla kuin yhdellä pääkomponentilla. Lisäksi muodostettiin summamuuttuja myös viimeisestä pääkomponenttimuuttujasta, vaikka sen Cronbachin alfa sai asetettua rajaa pienemmän arvon. Summamuuttujien sisällön katsottiin tässä tapauksessa olevan oleellisempaa kuin tiukkojen periaatteiden noudattaminen.

Lineaarisen regressioanalyysin selittäjiksi valittiin muuttujia eksploratiivisen regressioanalyysin mukaisesti. Selittäjiä ei valittu pelkästään muuttujien välisiin yhteyksiin perustuen, vaan mukaan otettiin useita tekijöitä tavoitteena selvittää teorian ja ilmiön kannalta mahdolliset ja oleelliset. Tuloksista nähdään, että isän osallistuminen lapsen ruokailuun selitti hyvin monen motiivin tärkeyden vaihtelua, mikä voi johtua siitä, että osallistumisen myötä ruoanvalintamotiivien puntarointia vaativat tilanteet todennäköisesti myös lisääntyvät.

Regressioanalyysin tuloksissa esiin tulleet yhteydet olivat kuitenkin pääasiassa melko heikkoja ja niitä oli suhteellisen vähän. Voidaan siis päätellä, että motiivien tärkeyteen vaikuttaa myös muita tekijöitä, kuin ne jotka sisällytettiin analyysiin. Esimerkiksi tieto isien tulotasosta tai työllisyystilanteesta olisi voinut selittää usean motiivin vaihtelusta enemmän kuin koulutustaso koska se on suuremmin yhteydessä perheen taloudelliseen tilanteeseen (47). Tässä tutkimuksessa

ei mitattu mitään lapseen liittyviä tekijöitä. Ainoana asiana tiedettiin, että kyseessä olevat lapset olivat 2-6 vuotiaita. Aikaisemmissa aiheita tutkineissa tutkimuksissa kerättiin tietoa sekä vanhempien että lapsien sukupuolesta (37,38,55) sekä pituudesta ja painosta (55), minkä perusteella näitä tekijöitä olisi voitu mitata myös tässä tutkimuksessa. Esiin nousseet yhteydet antavat kuitenkin suuntaa antavaa tietoa muuttujien riippuvuussuhteista.

### 5.2.3 Otannan onnistuneisuus

Otantamenetelmällä on ratkaiseva vaikutus siihen, kuinka luotettavasti otoksen avulla voidaan kuvata perusjoukkoa. Tavoitteena tässä tutkimuksessa oli muodostaa otos, joka vastaisi ominaisuuksiltaan mahdollisimman hyvin suomalaisia 2-6 vuotiaiden lasten isiä. Otos valittiin todellisen perusjoukon sijasta niin kutsutusta otantakehikkona käyttäen rekrytointivälineenä pääasiassa S-ryhmän viestintäkanavia.

Otantakehikon käytössä riskinä on kuitenkin otoksen vinoutuminen. Joukko, josta otanta valittiin, ei välttämättä sisällä koko perusjoukkoa, minkä seurauksena otannan ei ole mahdollista vastata perusjoukkoa (78). Tässä tutkimuksessa alimpaan koulutusryhmään kuuluvat olivat selvästi aliedustettuja. On hyvin mahdollista, että otantakehikon ulkopuolelle jäi alempaan koulutustason ryhmään kuuluvia henkilöitä. Vaihtoehtoisesti on mahdollista, että korkeamman koulutuksen ryhmään kuuluvilla oli suurempi mielenkiinto tutkimusta kohtaan, jolloin vastaajiin on valikoitunut enemmän tähän ryhmään kuuluvia henkilöitä. Tutkimuksen ulkopuolelle jäänyt ryhmä voi erota jopa merkittävästi tutkittavien muuttujien suhteen. On mahdollista, että oltaisiin havaittu enemmän eroja tutkittavien ruoanvalinnoissa taustamuuttujien suhteen, jos otos olisi kuvastanut paremmin perusjoukkoa.

Kyselyyn vastaaminen oli täysin vapaaehtoista eikä kyselyyn vastaamatta jättäneistä pidetty kirjaa, mikä tekee vastausprosentin laskemisen ja vastaajien vertailun vastaamatta jättäneisiin mahdottomaksi. Tässä tutkimuksessa otosta voidaan kutsua itsevalikoituneeksi näytteeksi perusjoukosta, joka ei kovinkaan hyvin edustanut perusjoukkoa. Kuten jo todettiin, kyselyyn vastanneet olivat keksimäärin perusjoukko korkeammin kouluttautuneita, mikä näkyy selvästi siinä, että tohtorin tai lisensiaatin tutkinnon suorittaneita oli joukossa enemmän kuin pelkän peruskoulun käyneitä (taulukko 1). Samaan ongelmaan kohtasivat myös Khandpur ym. (19) ja Fraser (24) katsaustutkimuksissaan, joten enemmän koulutettujen isien osallistuminen

tutkimuksiin voidaan nähdä yleisenä ilmiönä. Nämä virheet otannassa ovat voineet vaikuttaa erityisesti ruoan hinta –motiivin tärkeyteen, jonka yhteys koulutustasoon on aikaisemmin keskusteltu. On mahdollista, että ruoan hinta olisi näyttäytynyt tärkeämpänä isille, jos otanta olisi kuvastanut paremmin perusjoukkoa.

On hyvin todennäköistä, että kyselyyn vastasivat lasten ravitsemuksesta keskivertoa enemmän kiinnostuneet ja sitä kautta kenties terveystietoisemmat isät. Täten on mahdollista, että tutkittu ravitsemustietämyksen taso on huomattavasti korkeampi tässä aineistossa verrattuna perusjoukkoon. Tutkimuksen suhteellisen pieni tutkittavien määrä verrattuna perusjoukon kokoon viittaa siihen, että suuri joukko kyselyn vastaanottajista jätti vastaamatta. Kuitenkin havaittu valikoitunut osallistuminen antaa olettaa, että otoskoon kasvattaminen olisi tuskin parantanut kadon aiheuttamaa vinoumaa.

Otoksen vinous on otettava huomioon tuloksien pohdinnassa. Virhelähteiden vuoksi ei tässä tutkimuksessa voida tehdä tulosten perusteella kovinkaan luotettavia yleistyksiä laajempaan perusjoukkoon. Riippumatta otannan osittaisesta epäonnistuneisuudesta saadut tulokset pätevät tutkitussa joukossa. Tutkimukseen saatiin kuitenkin mukaan monen ikäisiä isiä ympäri Suomea, joten on mahdollista varovaisesti pohtia tuloksien merkitystä myös laajemmassa mittakaavassa. Tämän pohdinnan tueksi tarvitaan vielä lisää tutkimuksia tästä aiheesta vahvistamaan saatuja tuloksia.

### 5.3 Jatkotutkimusaiheet

Jatkotutkimuksia ajatellen olisi syytä miettiä aineistonkeruumenetelmää, jotta saataisiin paremmin suomalaisia isiä kuvastavia otoksia. On syytä pohtia, miten alimman sosioekonomisen luokan isiä saataisiin enemmän mukaan tutkimuksiin. Rekrytointi on kohdistettava laajemmin erilaisiin ihmisryhmiin, missä onnistuminen vaatii mahdollisesti usean eri rekrytointimenetelmän hyödyntämistä. Esimerkiksi urheiluseurat ja muut harrastusseurat, joiden toimintaan osallistuu usein miehiä, voisivat olla toimivia kanavia kaikenlaisten isien rekrytointiin.

Jatkossa olisi hyvä myös selvittää tarkemmin, onko olemassa isille spesifejä ruoanvalintamotiiveja, joihin ei päästä käsiksi Steptoen ym. (47) kyselyn tai sen pohjalta tehtyjen versioiden avulla. Tekijöiden selvittämiseksi tarvitaan laadullisia tutkimuksia, joissa haastatteleamalla isiä päästäisiin syvemmälle isän ajatusmaailmaan ja sitä kautta lisäämään ymmärrystä isien valintoja ohjaavasta arvojärjestelmästä. Laadullisten tutkimusten avulla voitaisiin myös selvittää, mitkä tämän tutkimuksen ulkopuolelle jääneet tekijät voisivat mahdollisesti vaikuttaa ruoanvalintamotiivien tärkeyteen. Olisi myös syytä tutkia, toteutuuko aikaisemmissa tutkimuksissa havaitut vanhempien ruoanvalintamotiivien ja lapsen ruokavalion yhteydet myös isillä.

Isien ja ylipäättänsä vanhempien ravitsemustietämyksen tasoa on syytä tutkia lisää. Tässä tutkimuksessa havaittu yhteys isien ravitsemustietämyksen tason ja lapsen mielihalut ja tahto - motiivin välillä antaa viitteitä siitä, että parantamalla isien ja mahdollisesti myös äitien ravitsemustietämyksen tasoa voitaisiin vähentää ruokakasvatuksessa esiintyvää vanhempien toiminnan ohjautumista lasten halujen ja pyyntöjen mukaan. Tämän tutkimiseksi tarvitaan interventiotutkimus, jossa mitattaisiin ravitsemustietämyksen lisäämisen vaikutuksia isien käytännön ruokakasvatukseen ja ruokavalintoihin.

## 6 Johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tulokset tukevat aikaisempaa käsitystä siitä, että isät toimivat äidin rinnalla osallistuvina ja vastuunkantavina vanhempina lasten ruokakasvatuksessa. Tulosten mukaan isät aterioivat lastensa kanssa keskimäärin kolme kertaa päivässä, mikä on merkittävästi enemmän aikaisempiin tutkimuksiin verrattuna.

Tutkimuksen tulokset tarjoavat uutta tietoa siitä, kuinka hyvä isien ravitsemustietämys on suhteessa suosituksiin. Isien ravitsemustietämys koskien kasvien, hedelmien ja sokeroitujen juomien kulutusta oli kiitettävää mutta erityisesti maidon ja rasvaviljojen laadun valinnassa isät tarvitsevat lisää ohjeistusta. Ravitsemustietämyksen taso oli parempi korkeasti koulutetuilla isillä verrattuna alempiin koulutusryhmiin, mikä oli aikaisemman tutkimusnäytön perusteella odotettavissa.

Tutkimuksen tulokset tarjoavat aikaisempaa tarkempaan tietoon yksinomaan isien ruoanvalintamotiiveista. Tärkeimmät ruoanvalintamotiivit vastaajille olivat ruoan terveellisyys, aistinvarainen miellyttävyys, ravitsemuksellinen laatu ja käytännöllisyys-motiivit, mikä on hyvin linjassa aikaisempien vanhempien ruoanvalinnoista saatujen tuloksien kanssa. Saadut tulokset tukevat myös aikaisempaa käsitystä siitä, että ruoan hinta -motiivi on tärkeämpi alemman koulutustason vanhemmilla verrattuna korkeasti koulutettuihin. Lapsen mieliala ja tahto -motiivin suhteellisen korkea tärkeys herättää huolta ja voi kertoa isien lasten terveyden kannalta epäsuotuisasta tavasta antaa lasten käytöksen ja pyyntöjen ohjata ruoanvalintaa.

Tulokset antavat viitteitä siitä, että suomalaisilla isillä on tärkeä rooli lastensa ruokakasvatuksessa ja heidän tulee sen vuoksi entistä paremmin ottaa huomioon sekä vanhempia tukevassa toiminnassa että tutkimustyössä. Tulosten perusteella isille on hyvä tarjota tukea siihen, etteivät he antaisi lasten mielihaluja ja pyyntöjen ohjata liikaa ruokavalintoja sekä tarjota heille käytännöllisiä ja helposti toteutettavia keinoja varmistaa lasten ruokavalion terveellisyys. Isiä tulisi tukea myös siten, että valintamotiivit, joiden on havaittu olevan yhteydessä terveelliseen ruokavalioon, toteutuisivat tai korostuisivat valintatilanteissa. Lisäksi isien ravitsemustietämystä on mahdollista vielä kehittää keskittyen erityisesti alimman koulutustason isiin ja ruoan rasvan laatuun liittyvän tietämykseen.

## 7 Viitteet

1. Ojansivu P, Sandell M, Lagström H, Lyytikäinen A (toim.). Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014. Turun yliopisto 2014.
2. Kyttälä P, Ovaskainen M, Kronberg-Kippilä C, Erkkola M, Tapanainen H, Tuokkola J, Veijola R, Simell O, Knip M, Virtanen SM. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 32/2008.
3. Ruottinen S. Carbohydrate intake in children –associations with dietary intakes, growth, serum lipids and dental health. The STRIP project. Annales Universitatis Turkuensis D 974, Turku 2011.
4. Mäki P, Hakulinen-Viitanen T, Kaikkonen R, Koponen P, Ovaskainen M-L, Sippola R, ym. Lasten terveys: LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Raportti 2/2010. Helsinki 2010.
5. Koistinen A ja Rauhanen L (toim.). Aistien avulla ruokamaailmaan. Sapere – menetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalvelukeskuksen raportteja 1/2009. Sitra, Helsinki 2009.
6. Larsen JK, Hermans RCJ, Sleddens EFC, Engels RCME, Fisher JO, Kremers SPJ. How parental dietary behavior and food parenting practices affect children's dietary behavior. Interacting sources of influence? *Appetite*. 2015; 89: 246–57.
7. Ray C, Määttä S, Roos G, Roos E. Vanhempien käsityksiä päiväkotikäisten lasten kasvisten, hedelmien ja sokeri- pitoisten elintarvikkeiden syömiseen vaikuttavista tekijöistä. *J Early Child Educ Res*. 2016; 13(5): 115–35.
8. Davison KK, Birch LL. Childhood overweight: a contextual model and recommendations for future research. *Obes Rev Off J Int Assoc Study Obes*. 2001; 2(3): 159–71.
9. Birch LL, Fisher JO. Development of Eating Behaviors Among Children and Adolescents. *Pediatrics*. 1998; 1(101)(Supplement 2): 539–49.
10. Campbell K, Crawford D, Jackson M, Cashel K, Worsley A, Gibbons K, ym. Family food environments of 5-6-year-old-children: does socioeconomic status make a difference? *Asia Pac J Clin Nutr*. 2002; 11 (Suppl 3): S553-561.
11. Martin-Biggers J, Spaccarotella K, Berhaupt-Glickstein A, Hongu N, Worobey J, Byrd-Bredbenner C. Come and Get It! A Discussion of Family Mealtime Literature and Factors Affecting Obesity Risk. *Adv Nutr*. 2014; 1; 5(3): 235–47.
12. Rosenkranz RR, Dziewaltowski DA. Model of the home food environment pertaining to childhood obesity. *Nutr Rev*. 2008; 66(3): 123–40.



13. Shim JE, Kim J, Lee Y. Fruit and Vegetable Intakes of Preschool Children Are Associated With Feeding Practices Facilitating Internalization of Extrinsic Motivation. *J Nutr Educ Behav.* 2016; 1; 48(5): 311-317.
14. Huttunen J. Isänä olemisen uudet suunnat. Hoiva-isiä, etä-isiä ja ero-isiä. PS-kustannus, Jyväskylä. 2001.
15. Petts RJ, Shafer KM, Essig L. Does Adherence to Masculine Norms Shape Fathering Behavior? *J Marriage Fam.* 2018; 80(3): 704–20.
16. Huttunen J. Mies ja muutos. Kriittisen miestutkimuksen teemoja. Tampere University Press. 1999.
17. Lamb M (toim.). The role of the father in child development. 5. painos. Wiley 2010.
18. Korhonen M. Isyyden muutos. Keski-ikäisten miesten lapsuuskokemukset ja oma vanhemmuus. Joensuun Yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja 39/1999. Joensuu, Joensuun yliopisto 1999.
19. Khandpur N, Blaine RE, Fisher JO, Davison KK. Fathers' child feeding practices: A review of the evidence. *Appetite.* 2014; 1(78)(Supplement C): 110–21.
20. Baumrind D ja Damon W (toim.). Rearing competent children. Child development today and tomorrow (s. 349-378). San Francisco: Jossey-Bass. 1989.
21. Hughes SO, Power TG, Orlet Fisher J, Mueller S, Nicklas TA. Revisiting a neglected construct: parenting styles in a child-feeding context. *Appetite.* 2005; 1; 44(1): 83–92.
22. Maccoby E ja Mussen P.H (toim.). Socialization in the context of the family: Parent–child interaction. *Handbook of child psychology* (s. 1–101). New York: Wiley, 1–101. 1983.
23. Huttunen J. Löytretki isyyteen. Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2001.
24. Fraser J., Skouteris H., McCabe M., Ricciardelli L.A., Milgrom J., Baur L.A. Paternal Influences on Children's Weight Gain: A Systematic Review. *Fathering.* 2011;9(3):252-267.
25. Mallan KM, Daniels LA, Nothard M, Nicholson JM, Wilson A, Cameron CM, ym. Dads at the dinner table. A cross-sectional study of Australian fathers' child feeding perceptions and practices. *Appetite.* 2014; 1(73): 40–4.
26. Mallan KM, Nothard M, Thorpe K, Nicholson JM, Wilson A, Scuffham PA, ym. The role of fathers in child feeding: perceived responsibility and predictors of participation. *Child Care Health Dev.* 2014; 40(5): 715–22.
27. Horodyski M ja Arndt MJ. "Eating-together" mealtimes with African-American fathers and their toddlers. *Appl Nurs Res ANR.* 2005; 18(2): 106–9.
28. Blissett J, Meyer C, Haycraft E. Maternal and paternal controlling feeding practices with male and female children. *Appetite.* 2006; 1;47(2): 212–9.
29. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuja 2016. Tampere, Juvenes Print 2016.

30. Ventura AK ja Birch LL. Does parenting affect children's eating and weight status? *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2008; 17;5: 15.
31. Blissett J ja Haycraft E. Are parenting style and controlling feeding practices related? *Appetite.* 2008; 50(2–3): 477–85.
32. Vaughn AE, Tabak RG, Bryant MJ, Ward DS. Measuring parent food practices: a systematic review of existing measures and examination of instruments. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2013; 10:61.
33. Power TG. Parenting Dimensions and Styles: A Brief History and Recommendations for Future Research. *Child Obes.* 2013; 9(Suppl 1): 14-21.
34. Vollmer RL ja Mobley AR. Parenting styles, feeding styles, and their influence on child obesogenic behaviors and body weight. A review. *Appetite.* 2013; 71: 232–41.
35. Hoerr SL, Hughes SO, Fisher JO, Nicklas TA, Liu Y, Shewchuk RM. Associations among parental feeding styles and children's food intake in families with limited incomes. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2009; 13(6): 55.
36. Campbell KJ, Crawford DA, Hesketh KD. Australian parents' views on their 5–6-year-old children's food choices. *Health Promot Int.* 2007; 1;22(1): 11–8.
37. Russell CG, Worsley A, Liem DG. Parents' food choice motives and their associations with children's food preferences. *Public Health Nutr.* 2015; 18(6): 1018–27.
38. Roos E, Lehto R, Ray C. Parental family food choice motives and children's food intake. *Food Qual Prefer.* 2012; 1;24(1): 85–91.
39. Furst T, Connors M, Bisogni CA, Sobal J, Falk LW. Food Choice: A Conceptual Model of the Process. *Appetite.* 1996; 1;26(3): 247–66.
40. Calderon J, Ayala GX, Elder JP, Belch GE, Castro IA, Weibel N, ym. What Happens When Parents and Children Go Grocery Shopping? An Observational Study of Latino Dyads in Southern California, USA. *Health Educ Behav Off Publ Soc Public Health Educ.* 2017; 44(1): 5–12.
41. Campbell KJ, Crawford DA, Hesketh KD. Australian parents' views on their 5–6-year-old children's food choices. *Health Promot Int.* 2007; 1;22(1): 11–8.
42. Haire-Joshu D ja Nanney MS. Prevention of Overweight and Obesity in Children: Influences on the Food Environment: *Diabetes Educ.* 2002; 28(3): 415-23.
43. Lappalainen R, Kearney J, Gibney M. A pan EU survey of consumer attitudes to food, nutrition and health: an overview. *Food Qual Prefer.* 1998; 1;9(6): 467–78.
44. Glanz K, Basil M, Maibach E, Goldberg J, Snyder D. Why Americans eat what they do: taste, nutrition, cost, convenience, and weight control concerns as influences on food consumption. *J Am Diet Assoc.* 1998; 98(10): 1118–26.

45. Kearney M, Kearney J, Dunne A, Gibney M. Sociodemographic determinants of perceived influences on food choice in a nationally representative sample of Irish adults. *Public Health Nutr.* 2000; 3(2): 219–26.
46. Connors M, Bisogni CA, Sobal J, Devine CM. Managing values in personal food systems. *Appetite.* 2001; 1;36(3): 189–200.
47. Steptoe A, Pollard TM, Wardle J. Development of a Measure of the Motives Underlying the Selection of Food: the Food Choice Questionnaire. *Appetite.* 1995; 1;25(3): 267–84.
48. Pollard TM, Steptoe A, Wardle J. Motives underlying healthy eating: using the Food Choice Questionnaire to explain variation in dietary intake. *J Biosoc Sci.* 1998; 30(2): 165–79.
49. Prescott J, Young O, O'Neill L, Yau NJN, Stevens R. Motives for food choice: a comparison of consumers from Japan, Taiwan, Malaysia and New Zealand. *Food Qual Prefer.* 2002; 1;13(7): 489–95.
50. Fotopoulos C, Krystallis A, Vassallo M, Pagiaslis A. Food Choice Questionnaire (FCQ) revisited. Suggestions for the development of an enhanced general food motivation model. *Appetite.* 2009; 1;52(1): 199–208.
51. Eertmans A, Victoir A, Notelaers G, Vansant G, Van den Bergh O. The Food Choice Questionnaire: Factorial invariant over western urban populations? *Food Qual Prefer.* 2006; 1;17(5): 344–52.
52. Januszczyńska R, Pieniak Z, Verbeke W. Food choice questionnaire revisited in four countries. Does it still measure the same? *Appetite.* 2011; 1;57(1): 94–8.
53. Hauser M, Jonas K, Riemann R. Measuring salient food attitudes and food-related values. An elaborated, conflicting and interdependent system. *Appetite.* 2011; 1;57(2): 329–38.
54. Kiefer I, Rathmanner T, Kunze M. Eating and dieting differences in men and women. *J Mens Health Gend.* 2005; 1;2(2): 194–201.
55. Oellingrath IM, Hersleth M, Svendsen MV. Association between parental motives for food choice and eating patterns of 12- to 13-year-old Norwegian children. *Public Health Nutr.* 2013; 16(11): 2023–31.
56. Jones J ja Mosher WD. Fathers' involvement with their children: United States, 2006-2010. *Natl Health Stat Rep.* 2013; (71): 1–21.
57. Orrell-Valente JK, Hill LG, Brechwald WA, Dodge KA, Pettit GS, Bates JE. "Just three more bites": an observational analysis of parents' socialization of children's eating at mealtime. *Appetite.* 2007; 48(1): 37–45.
58. Hendy HM, Williams KE, Camise TS, Eckman N, Hedemann A. The Parent Mealtime Action Scale (PMAS). Development and association with children's diet and weight. *Appetite.* 2009; 52(2): 328–39.

59. Brann LS ja Skinner JD. More controlling child-feeding practices are found among parents of boys with an average body mass index compared with parents of boys with a high body mass index. *J Am Diet Assoc.* 2005; 105(9): 1411–6.
60. Johannsen DL, Johannsen NM, Specker BL. Influence of parents' eating behaviors and child feeding practices on children's weight status. *Obes Silver Spring Md.* 2006; 14(3): 431–9.
61. Musher-Eizenman DR, de Lauzon-Guillain B, Holub SC, Leporc E, Charles MA. Child and parent characteristics related to parental feeding practices. A cross-cultural examination in the US and France. *Appetite.* 2009; 52(1): 89–95.
62. Musher-Eizenman DR, Holub SC, Hauser JC, Young KM. The relationship between parents' anti-fat attitudes and restrictive feeding. *Obes Silver Spring Md.* 2007; 15(8): 2095–102.
63. Payne LO, Galloway AT, Webb RM. Parental use of differential restrictive feeding practices with siblings. *Int J Pediatr Obes IJPO Off J Int Assoc Study Obes.* 2011; 6(2–2): e540-546.
64. Tschann JM, Gregorich SE, Penilla C, Pasch LA, de Groat CL, Flores E, ym. Parental feeding practices in Mexican American families: initial test of an expanded measure. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2013; 17;10:6.
65. Haycraft E ja Blissett J. Predictors of Paternal and Maternal Controlling Feeding Practices with 2- to 5-year-old Children. *J Nutr Educ Behav.* 2012; 1;44(5): 390–7.
66. Blissett J ja Haycraft E. Parental eating disorder symptoms and observations of mealtime interactions with children. *J Psychosom Res.* 2011; 70(4): 368–71.
67. Birch LL, Fisher JO, Grimm-Thomas K, Markey CN, Sawyer R, Johnson SL. Confirmatory factor analysis of the Child Feeding Questionnaire: a measure of parental attitudes, beliefs and practices about child feeding and obesity proneness. *Appetite.* 2001; 1;36(3): 201–10.
68. Branscum P ja Housely A. Differences in How Mothers and Fathers Monitor Sugar-Sweetened Beverages for Their Young Children (7-12 Years). *Health Educ Behav Off Publ Soc Public Health Educ.* 2018; 45(2): 247–53.
69. Faith MS, Scanlon KS, Birch LL, Francis LA, Sherry B. Parent-child feeding strategies and their relationships to child eating and weight status. *Obes Res.* 2004 Nov;12(11):1711–22.
70. Kyttälä P, Erkkola M, Ovaskainen ML, ym. Perhelähtöinen ravintointerventio lastenneuvolassa - Elintapainterventio Naperoille (ETANA) -esitutkimus. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos THL 2013. Saatavilla: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-102-0>.
71. Metsämuuronen J. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 2. opiskelijalaitos. 3. uudistettu painos. Helsinki: International Methelp Ky. 2006.
72. Taanila A. Lineaariset regressiomallit (verkko-julkaisu). Haaga-Helia 17.6.2010. Saatavilla: <http://myy.haaga-helia.fi/~taaak/m/regressio.pdf>. Luettu 28.6.2018.

73. Vereecken C, Haerens L, Bourdeaudhuij ID, Maes L. The relationship between children's home food environment and dietary patterns in childhood and adolescence. *Public Health Nutr.* 2010; 13(10A): 1729–35.
74. De Bourdeaudhuij I. Family food rules and healthy eating in adolescents. *J Health Psychol.* 1997; 2(1): 45–56.
75. Wardle J, Herrera M-L, Cooke L, Gibson EL. Modifying children's food preferences: the effects of exposure and reward on acceptance of an unfamiliar vegetable. *Eur J Clin Nutr.* 2003; 57(2): 341.
76. Lusk JL, Briggeman BC. Food Values. *Am J Agric Econ.* 2009; 91(1):1 84–96.
77. Peters J, Sinn N, Campbell K, Lynch J. Parental influences on the diets of 2–5-year-old children: systematic review of interventions. *Early Child Dev Care.* 2012; 1;182(7): 837–57.
78. Heikkilä T. Tilastollinen tutkimus. 9. uudistettu painos. Edita Publishing Oy 2014.
79. Alkula T, Pöntinen S, Ylöstalo P. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. 4. painos. Helsinki: WSOY 2002.

## 8 Liitteet

Liite 1. Tutkimuksen lomakkeella esitetyt kysymykset.

Taustakysymykset:

1. Ikäsi? (avoin kysymys)
2. Koulutustasosi (valitse korkein koulutustaso)?  
*Peruskoulu tai kansakoulu/Ammattikoulu/Lukio tai ylioppilastutkinto/Alempi korkeakoulututkinto tai opistotutkinto/Ylempi korkeakoulututkinto/Lisensiaatti tai tohtori/Jokin muu, mikä?*
3. Asuinpaikka? (postinumero)
4. Kuinka monta lasta taloudessanne asuu?  
*Yksi/kaksi/kolme/enemmän kuin kolme*
5. Asuuko taloudessanne vähintään yksi alle kouluikäinen (2-6 -vuotias) lapsi?  
*Ei/Kyllä*
6. Asuuko alle kouluikäinen lapsi yhdessä molempien vanhempiensa kanssa samassa taloudessa?  
*Ei/Kyllä*
7. Jos ei, kuinka monta päivää kuukaudessa lapsi asuu yleensä isänsä kanssa samassa taloudessa? (avoin kysymys)

Pääkysymykset:

8. Ajattele tyypillistä viikkoa. Kuinka monena päivänä syöt yhdessä lapsen kanssa? (skaala 0-7 kertaa)
  - a) Aamupalaa?
  - b) Lounasta?
  - c) Välipalaa?
  - d) Päivällistä?
  - e) Iltapalaa?
9. Kuinka usein olet vastuussa lapsen ruoan hankkimisesta tai valmistamisesta?  
*En koskaan – Harvoin – Joskus – Usein – Aina*
10. Pidätkö arkena huolen, ettei lapsi syö liikaa..  
*En koskaan – Harvoin – Joskus – Usein – Aina*
  - a) Runsasrasvaisten ruokia (esim. pikaruoka)?
  - b) Runsaasti sokeria sisältävien välipaloja (esim. sokeroidut jugurtit, murot)?
  - c) Sokeroitujen juomia (esim. virvoitusjuomat, mehut)?
  - d) Runsaasti sokeria sisältävien herkkuja (karkit, suklaa, leivonnaiset, jäätelö)?
11. Pidätkö erityistilanteissa huolen, että lapsi ei syö liikaa... (erityistilanteilla tarkoitetaan juhlia, kyläilyjä ym. tavallisesta arjesta poikkeavia tapahtumia)  
(skaala 0-7 kertaa)
  - a) Runsasrasvaisten ruokia (esim. pikaruoka)?

- b) Runsaasti sokeria sisältävien välipaloja (esim. sokeroidut jogurtit, murot)?
- c) Sokeroitujen juomia (esim. virvoitusjuomat, mehut)?
- d) Runsaasti sokeria sisältävien herkuja (karkit, suklaa, leivonnaiset, jäätelö)?

12. Kuinka usein kannustat lasta maistamaan jotakin hänelle uutta ruokaa?

*En koskaan – Harvoin – Joskus – Usein – Aina tilanteen tullen*

13. Tarjoatko lapselle mieluista syötävää palkintona hyvästä käytöksestä?

*En koskaan – Harvoin – Joskus – Usein – Aina tilanteen tullen*

14. Pyritkö syömään terveellisesti lapsen nähden näyttääksesi hänelle hyvää esimerkkiä?

*Kyllä/Ei*

15. Pitävätkö seuraavat väitteet mielestäsi paikkaansa?

*Pitää paikkaansa – En tiedä – Ei pidä paikkaansa*

- a) Kasvikset ovat tärkeä vitamiinien ja kivennäisaineiden lähde.
- b) Hedelmät ovat turha energian lähde.
- c) Kasviöljy sisältää pehmeää rasvaa.
- d) Kaikissa levitteissä on yhtä paljon pehmeää rasvaa.
- e) Maidon rasva on pääosin kovaa rasvaa.
- f) D-vitaminoitujen maitovalmisteiden käyttö ei välttämättä riitä turvaamaan D-vitamiinin saantia
- g) Rasvaton maito on liian kevyttä alle kouluikäiselle lapselle
- h) Margariinin käyttöä kannattaa välttää sen sisältämien lisäaineiden takia
- i) Täysmehuissa on suunnilleen saman verran sokeria kuin limsoissa
- j) Sokeroitujen mehujen käyttöä kannattaa rajoittaa
- k) Lasten rasvalevitteiden käyttöä on hyvä rajoittaa ja suosia vähärasvaisempia vaihtoehtoja
- l) Lapsi tarvitsee pääaterioiden (aamupala, lounas, päivällinen, iltapala) lisäksi välipaloja päivän aikana

16. Valitessani ruokaa lapselle, minulle on tärkeää, että ruoka...

*(valitse jokaiselle väittämälle parhaiten mielipidettäsi vastaava vaihtoehto)*

*Ei ollenkaan tärkeää – Ei erityisen tärkeää – Melko tärkeää – Erittäin tärkeää*

- 1. Sisältää runsaasti kuitua
- 2. Sisältää runsaasti proteiinia
- 3. Sisältää runsaasti vitamiineja ja hivenaineita
- 4. On ravitsemuksellisesti monipuolista
- 5. Pitää lapseni terveenä
- 6. On rasvan laadultaan hyväksi terveydelle
- 7. Näyttää hyvältä
- 8. Maistuu hyvältä
- 9. Tuoksuu hyvältä
- 10. On mitä lapsi pyytää
- 11. On mistä lapsi pitää
- 12. On lapselle tuttua
- 13. On mitä lapsi yleensä syö

14. Tekee lapsen iloiseksi
15. Auttaa lasta rentoutumaan
16. Auttaa lasta stressin käsittelyssä
17. Pitää lapsen pirteänä
18. On helposti valmistettavissa
19. On nopeasti valmistettavissa
20. Löytyy lähikaupoistamme
21. Ei ole kallista
22. On halpaa
23. On hintansa arvoinen
24. Ei sisällä lisäaineita
25. Sisältää vain luonnonmukaisia ainesosia
26. On vähäkalorista
27. On vähärasvaista
28. On vähäsokerista
29. Auttaa lapsen painonhallinnassa
30. On pakattu alkuperämaa selkeästi merkittynä
31. On kotimaista
32. Tulee maasta, jonka hyväksyn poliittisesti
33. On ekologisesti tuotettua
34. On, mitä lapsen toinen vanhempi haluaa
35. On, mistä minä pidän



## Liite 2. Ruoanvalintamotiivit ja niitä muodostavat ruoanvalintaan vaikuttavat tekijät (n= 258).

Ruoanvalintamotiivit ja niitä muodostavat ruoanvalintaan vaikuttavat tekijät	Keskiarvo	Keskihajonta	% vastaajista pitää melko/erittäin tärkeänä
<b>Terveellisyys</b>	<b>3,21</b>	0,48	
on ravitsemuksellisesti monipuolista	3,42	0,62	87
pitää lapseni terveenä	3,65	0,57	89
on vähäsokerista	2,74	0,77	61
sisältää runsaasti vitamiineja ja hivenaineita	3,01	0,63	76
<b>Aistinvarainen miellyttävyys</b>	<b>2,96</b>	0,55	
maistuu hyvältä	3,39	0,62	87
tuoksuu hyvältä	2,98	0,71	33
näyttää hyvältä	2,49	0,72	44
<b>Ravitsemuksellinen laatu</b>	<b>2,86</b>	0,49	
sisältää runsaasti proteiinia	2,72	0,62	62
sisältää runsaasti kuitua	2,78	0,60	67
sisältää runsaasti vitamiineja ja hivenaineita	3,01	0,63	76
on rasvan laadultaan hyväksi terveydelle	2,91	0,68	69
<b>Käytännöllisyys</b>	<b>2,73</b>	0,57	
on helposti valmistettavissa	2,70	0,73	57
on nopeasti valmistettavissa	2,63	0,71	53
löytyy lähikaupastamme	2,87	0,80	66
<b>Hinta</b>	<b>2,61</b>	0,65	
ei ole kallista	2,50	0,82	46
on halpaa	2,20	0,80	29
on hintansa arvoinen	3,14	0,68	79
<b>Lapsen mieliala ja tahto</b>	<b>2,56</b>	0,53	
auttaa lasta rentoutumaan	2,36	0,82	38
auttaa lasta stressin käsittelyssä	2,25	0,84	30
tekee lapsen iloiseksi	2,69	0,69	56
pitää lapsen pirteänä	2,93	0,80	68
on mistä lapsi pitää	2,81	0,59	67
on mitä lapsi pyytää	2,33	0,60	33
<b>Luonnollisuus</b>	<b>2,55</b>	0,68	
ei sisällä lisäaineita	2,67	0,80	53
sisältää vain luonnonmukaisia ainesosia	2,49	0,84	48
on ekologisesti tuotettua	2,49	0,81	45
<b>Eettisyys</b>	<b>2,55</b>	0,66	
on pakattu alkuperämaa selkeästi merkittynä	2,58	0,89	49
tulee maasta, jonka hyväksyn poliittisesti	2,33	1,01	40
on kotimaista	2,79	0,79	62
on ekologisesti tuotettua	2,49	0,81	45
<b>Vanhempien mieltymykset</b>	<b>2,44</b>	0,66	
on mistä minä pidän	2,49	0,73	49
on mitä toinen vanhempi haluaa	2,43	0,83	46
<b>Tuttuus</b>	<b>2,29</b>	0,49	
on lapselle tuttua	2,28	0,63	31
on mitä lapsi yleensä syö	2,25	0,66	28
on mitä lapsi pyytää	2,33	0,60	67
<b>Painonhallinta</b>	<b>2,27</b>	0,53	
on vähärasvaista	2,15	0,70	27
on vähäkalorista	2,00	0,71	20
auttaa lapsen painonhallinnassa	2,21	0,87	33
on vähäsokerista	2,74	0,77	61

Liite 3. Ruoanvalintamotiivien korrelaatioita (Spearmanin korrelaatiokerroin=r) isän iän ja ravitsemustietämyksen tason sekä yhteisten aterioiden määrän ja isän vastuun kantamisen kanssa (n= 281).

	Isän ikä	Yhteisten aterioiden määrä	Ravitsemustietämys	Vastuun kantaminen
	r (p-arvo)	r (p-arvo)	r (p-arvo)	r (p-arvo)
Terveellisyys	<b>-0,19** (0,003)</b>	<b>0,20** (0,001)</b>	0,04 (0,50)	<b>0,15* (0,01)</b>
Aistinvarainen miellyttävyys	-0,06 (0,31)	0,05 (0,40)	0,02 (0,74)	0,11 (0,08)
Ravitsemuksellinen laatu	-0,08 (0,21)	<b>0,22** (&lt;0,001)</b>	0,11 (0,09)	<b>0,14* (0,02)</b>
Käytännöllisyys	-0,10 (0,12)	-0,02 (0,06)	0,12 (0,76)	<b>-0,13* (0,04)</b>
Hinta	<b>-0,23** (&lt;0,001)</b>	0,05 (0,40)	-0,002 (0,97)	-0,05 (0,47)
Lapsen mieliala tahto	<b>-0,18** (0,003)</b>	<b>0,25** (&lt;0,001)</b>	<b>-0,14* (0,03)</b>	0,05 (0,39)
Luonnollisuus	0,09 (0,13)	<b>0,17** (0,006)</b>	0,01 (0,87)	<b>0,14* (0,02)</b>
Eettisyys	0,01 (0,84)	<b>0,20** (0,001)</b>	0,09 (0,16)	<b>0,15* (0,01)</b>
Vanhempien mieltymykset	-0,01 (0,91)	0,09 (0,17)	0,09 (0,15)	-0,02 (0,81)
Tuttuus	<b>-0,14* (0,03)</b>	0,06 (0,38)	-0,12 (0,06)	-0,01 (0,83)
Painonhallinta	-0,001 (0,99)	<b>0,15* (0,02)</b>	-0,11 (0,09)	0,04 (0,50)

\*= p< 0,05 \*\*= p≤ 0,01

Liite 4. Ruoanvalintamotiivien tärkeys koulutustason ryhmien välillä (n= 281).

	Peruskoulutus		Keskiasteinen koulutus		Korkea koulutus		P-arvo
	Keskiarvo	Keskihajonta	Keskiarvo	Keskihajonta	Keskiarvo	Keskihajonta	
Terveellisyys	3,17	0,50	3,20	0,45	3,25	0,49	0,49
Aistinvarainen miellyttävyyys	3,03	0,63	2,94	0,48	2,91	0,53	0,20
Ravitsemuksellinen laatu	2,87	0,50	2,81	0,50	2,88	0,40	0,71
Käytännöllisyys	2,66	0,69	2,69	0,53	2,84	0,61	0,09
Hinta	<b>2,83</b>	<b>0,74</b>	<b>2,61</b>	<b>0,59</b>	<b>2,41</b>	<b>0,55</b>	<b>&lt; 0,001*</b>
Lapsen mieliala ja tahto	2,64	0,59	2,56	0,53	0,59	2,56	0,16
Luonnollisuus	2,52	0,67	2,60	0,68	2,53	0,69	0,62
Eettisyys	2,51	0,66	2,53	0,68	2,59	0,64	0,62
Vanhempien mieltymykset	2,45	0,66	2,37	2,45	0,66	2,37	0,38
Tuttuus	2,33	0,55	2,29	0,68	2,49	0,63	0,63
Painonhallinta	2,32	0,60	2,25	0,57	2,25	0,56	0,51

\*\*=ero on tilastollisesti merkitsevä (p&lt;0,05) (Kruskal-Wallis testi)

Liite 5. Ruoanvalintamotiivien tärkeys asuinpaikan ryhmien välillä (n= 281).

	Uusimaa		Muu Suomi		P-arvo
	Keskiarvo	Keskihajonta	Keskiarvo	Keskihajonta	
Terveellisyys	3,24	0,48	3,15	0,48	0,11
Aistinvarainen miellyttävyyys	2,95	0,56	2,97	0,55	0,90
Ravitsemuksellinen laatu	2,87	0,47	2,83	0,46	0,52
Käytännöllisyys	2,70	0,63	2,78	0,61	0,46
Hinta	<b>2,51</b>	<b>0,67</b>	<b>2,77*</b>	<b>0,60</b>	<b>0,003</b>
Lapsen mieliala ja tahto	2,56	0,54	2,57	0,53	0,88
Luonnollisuus	2,59	0,65	2,48	0,72	0,13
Eettisyys	2,58	0,65	2,49	0,65	0,24
Vanhempien mieltymykset	2,49	0,67	2,37	0,63	0,13
Tuttuus	2,29	0,51	2,27	0,47	0,91
Painonhallinta	2,29	0,58	2,25	0,57	0,50

\*=ero on tilastollisesti merkitsevä (p&lt;0,05) (Mann-Whitney U-testi)

## Liite 6. Ruoanvalintamotiivien tärkeys vanhempien yhdessä asumisen ryhmien välillä (n= 281).

	Vanhemmat yhdessä		Vanhemmat ei yhdessä		P-arvo
	Keskiarvo	Keskihajonta	Keskiarvo	Keskihajonta	
Terveellisyys	3,20	0,48	3,27	0,51	0,52
Aistinvarainen miellyttävyys	2,97	0,55	2,84	0,57	0,30
Ravitsemuksellinen laatu	2,86	0,47	2,86	0,40	0,86
Käytännöllisyys	2,72	0,61	2,81	0,70	0,62
Hinta	2,59	0,64	2,84*	0,74	0,09
Lapsen mieliala ja tahto	2,57	0,53	2,51	0,58	0,62
Luonnollisuus	2,57	0,69	2,35	0,55	0,18
Eettisyys	2,57	0,66	2,32	0,58	0,11
Vanhempien mieltymykset	<b>2,49</b>	<b>0,65</b>	<b>2,02*</b>	<b>0,59</b>	<b>0,001</b>
Tuttuus	2,29	0,48	2,25	0,62	0,98
Painonhallinta	2,29	0,57	2,12	0,57	0,19

\*=ero on tilastollisesti merkitsevä (p<0,05) (Mann-Whitney U-testi)

## Liite 7. Ruoanvalintamotiivien tärkeys lapsien lukumäärän ryhmien välillä (n= 281).

	1 lapsi		2 lasta tai enemmän		P-arvo
	Keskiarvo	Keskihajonta	Keskiarvo	Keskihajonta	
Terveellisyys	3,23	0,52	3,20	0,47	0,34
Aistinvarainen miellyttävyys	2,97	0,51	2,95	0,57	0,84
Ravitsemuksellinen laatu	2,85	0,47	2,86	0,46	0,84
Käytännöllisyys	2,78	0,57	2,72	0,64	0,32
Hinta	2,61	0,72	2,61	0,63	0,84
Lapsen mieliala ja tahto	<b>2,71</b>	<b>0,58</b>	<b>2,51*</b>	<b>0,51</b>	<b>0,01</b>
Luonnollisuus	2,56	0,66	2,54	0,68	0,82
Eettisyys	2,57	0,67	2,54	0,65	0,62
Vanhempien mieltymykset	2,49	0,62	2,43	0,67	0,59
Tuttuus	2,35	0,52	2,26	0,48	0,35
Painonhallinta	2,23	0,64	2,29	0,55	0,65

\*=ero on tilastollisesti merkitsevä (p<0,05) (Mann-Whitney U-testi)